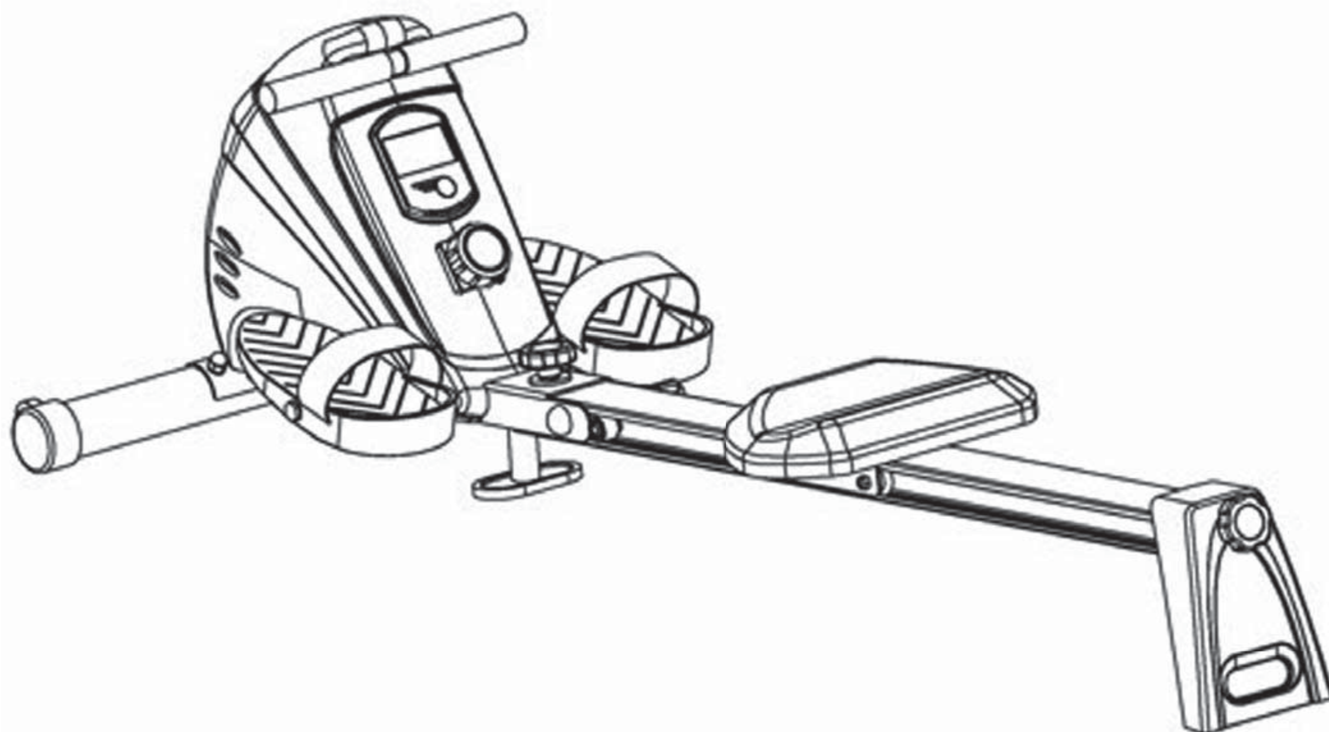
THE ELEMENTS
Rössler®
OF LEISURE

Gebruikersaanwijzing
User manual
Mode d' emploi

021106 Iode Magnetic Rowtrainer



Garantie	Warranty	Garantie
Montage	Assembly	Montage
Computerinstructies	Exercise monitor	Console électronique
Algemene fitnesstips	General fitnesstips	Conseils généraux fitness

Inhoudsopgave

Table of contents

TABLE DES MATIÈRES

Algemene veiligheidsvoorschriften

Bij het ontwerp en de productie van dit fitnessapparaat is veel aandacht besteed aan veiligheid. U dient echter altijd bepaalde veiligheidsvoorschriften in acht te nemen. Zorg ervoor dat u de gehele handleiding uitvoerig heeft doorgelezen voordat u het apparaat in gebruik neemt. Houd daarbij rekening met onderstaande punten:

1 Dit apparaat is geen speelgoed en dient alleen gebruikt te worden voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Lees de onderstaande voorschriften zorgvuldig door voordat u dit apparaat in gebruik neemt.
2 Houd uw kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
3 Raadpleeg altijd eerst uw arts voordat u dit apparaat of andere fitnessapparaten in gebruik neemt.
4 Draag altijd veilige en makkelijke kleding als u gebruik maakt van fitnessapparatuur. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicschoenen.
5 Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn of druk op uw gewrichten voelt.
6 Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is. Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond, de benodigde ruimte is ongeveer 3 x 3 meter.
7 Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door de importeur worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
8 Gebruik het apparaat niet indien het beschadigd of kapot is.
9 Let in het bijzonder op de reactie van uw lichaam na gebruik. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
10 Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het nooit buiten of in het water.
11 Houd goed in de gaten dat uw armen en benen niet te dicht bij bewegende onderdelen komen. Stop geen materialen in bestaande openingen van het apparaat.
12 Gebruik dit apparaat alleen voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Gebruik geen onderdelen die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
13 Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van dit fitnessapparaat bevinden.
14 Wij adviseren gehandicapte of mindervalide personen dit apparaat alleen te gebruiken in bijzijn van gekwalificeerde begeleiders.
15 Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
16 Gebruik het apparaat op de juiste wijze. Onjuist gebruik van het apparaat kan leiden tot lichamelijk letsel.
17 Dit apparaat is geproduceerd overeenkomstig EN-norm 957-5 Klasse HA. Maximaal belastbaar gewicht: 100kg.
18 Dit apparaat is niet geschikt voor revalidatie doeleinden.
19 Een incorrecte en te intensieve workout kan blessures veroorzaken.

Waarschuwing
Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is met name belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Lees de gehele handleiding zorgvuldig door voordat u met de training begint. Wij staan in geen geval in voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld. Bewaar deze instructies zorgvuldig. Letsel kan ontstaan door incorrect of buitensporig gebruik.
Let op: het maximale toelaatbare gewicht op dit apparaat is 100 kg.

Montage
Deze gebruikershandleiding is samengesteld om het monteren van dit apparaat éénvoudiger te maken en tevens het juiste gebruik uit te leggen. Zorg ervoor dat u de handleiding uitvoerig leest. Om u zelf bekend te maken met de onderdelen en het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage en gebruik over te gaan, eerst de overzichtstekening nauwkeurig te bestuderen.
Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen. Bekijk de onderdelenlijst om te verifiëren welke onderdelen aanwezig zijn. Voor de montage verwijzen wij u naar de volgende pagina's.

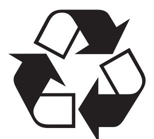
Hartelijk dank
Wij danken u voor de aanschaf van dit apparaat. Dit apparaat zal u helpen uw conditie op peil te brengen en uw spieren op de juiste wijze te ontwikkelen. En van dit alles kunt u in uw eigen omgeving genieten.

Onderhoud en gebruik
Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd.

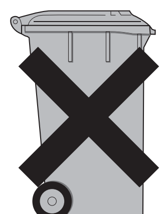
- Het apparaat dient regelmatig nagekeken te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Dit betekent ook dat men regelmatig dient te kijken of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren geconstateerd worden en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient de apparatuur buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Let op! U dient geen sigaretten, vuur e.d. te gebruiken in de buurt van het apparaat, daar sommige kunststof onderdelen brandbaar zijn.
- Gebruik het apparaat niet voor een hete kachel en/of open haard.
- Indien men allergisch is voor kunststof, dient men eerst een arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken.
- Indien u het apparaat wat weer uit elkaar wenst te halen volgt u de montage aanwijzingen in omgekeerde richting.

VERPAKKING
Milieu vriendelijke recyclebare materialen

- Buitenverpakking is van karton
- Onderdelen van foam zijn CPC-vrij polystyrene(PS)
- Folies en zakjes zijn gemaakt van polyethylene (PE)
- Weerstandsbanden zijn gemaakt van polypropylene (PP)



AFVAL
Gooi uw afval op de juiste milieuvriendelijke manier weg.
Voor meer inforamtie hierover kunt u contact opnemen
met de gemeentelijke reinigingsdienst.



Om op garantie aanspraak te kunnen maken, verzoeken wij u binnen twee weken na aankoop, te registreren via onze site **www.fietsservicenederland.nl**. Indien u niet in de gelegenheid bent om zich on-line te registreren, kunt u ook een kopie van dit formulier, samen met een kopie van de aankoopbon sturen naar het onderstaande adres.

GARANTIEBEWIJS KLANT

Bicycle Industry Group (BIG) garandeert de goede werking van het geleverde product met inachtneming van de op dit garantiebewijs vermelde bepalingen.

Naam: ______________________ Aankoopdatum: ______________

Adres: ______________________ Model/type: ______________

Postcode / Woonplaats: ______________________

Gekocht bij: ______________________

Telefoonnummer: ______________ Framenummer*: ______________
*indien aanwezig

Dit deel samen met de aankoopbon zorgvuldig bewaren. Dit garantie bewijs is alleen geldig als u zich heeft aangemeld via de site www.fietsservicenederland.nl en dit deel volledig ingevuld kan overleggen met de originele aankoopbon in geval van benodigde reparatie.

Artikel 1 Garantiebepalingen
1.1. Bicycle Industry Group (BIG) garandeert dat alle Producten waarop dit garantiebewijs betrekking heeft vrij zijn van constructie- en/of materiaalfouten conform hetgeen in deze bepalingen is opgenomen.
1.2 Garantie wordt door Bicycle Industry Group (BIG) gegeven aan de eerste eigenaar van de Producten. Voor elke volgende eigenaar vervalt de aan de eerste eigenaar verstrekte garantie. Iedere eigenaar, met uitzondering van de eerste eigenaar, zal zijn schade moeten verhalen op de verkoper van de fiets / fitness apparaat. Garantie is niet overdraagbaar.
1.3 De duur van de garantie, alsmede het vervallen van de garantie, wordt bepaald in de volgende artikelen.

Artikel 2 Duur van de garantie
2.1 Bicycle Industry Group (BIG) geeft voor de volgende onderdelen van de fiets de volgende garantieduur:
a. Frame 5 jaar (niet van toepassing op fitness apparatuur)
b. Overige onderdelen: 2 jaar.
2.2 Op onderdelen die aan slijtage onderhevig zijn wordt geen garantie gegeven, tenzij sprake is van constructie en/ of materiaalfouten. Hieronder vallen onder andere (binnen-) banden, kettingen, kettingbladen, freewheel, remblokken, achtertandwiel, kabels, verlichting, handvatten, etc.

Artikel 3 Garantie-uitsluitingen
3.1 De garantie vervalt uitdrukkelijk in de volgende gevallen:
a. Indien de schade is ontstaan door slijtage, onjuiste mon-tage en montage van niet-originele onderdelen, alsmede niet verricht noodzakelijk onderhoud en foutieve afstel-lingen van onderdelen van de fiets / fitness apparatuur;
b. Indien de schade is ontstaan door ongelukken, misbruik, vernieling, incorrect dan wel onvoldoende onderhoud en het incorrect opvolgen van de aanwijzingen uit de gebruikershandleiding, alsmede door het niet tijdig of niet vakkundig vervangen van onderdelen van de fiets of fitness apparaat;
c. Indien de schade is ontstaan door ander dan normaal gebruik waaronder in ieder geval verstaan wordt: gebruik in competitieverband, stunten, springen, het vervoeren van zware lading, commerciële doeleinden, fietsenverhuur of activiteiten welke in de beoordeling van Bicycle Industry Group (BIG) gelijk staan aan voornoemde situaties en gevallen;
d. In geval de fiets / het fitness apparaat niet conform de gebruikersaanwijzingen van bijbehorend handleiding is onderhouden;
e. Indien schade is ontstaan door klimatologische invloeden, zoals verwering van lak en roestvorming.
3.2 Kosten voor het vervoer en (de-)montage van de fiets naar en van Bicycle Industry Group (BIG) vallen buiten de garantie en komen voor rekening van de eigenaar van de fiets. Hetzelfde geldt voor eventuele verzendkosten en arbeidskosten voortvloeiende uit de garantieclaim.

Artikel 4 Garantieonderdelen
4.1 Gedurende de garantieperiode zullen de onder deze garantievoorwaarden vallende onderdelen waarvan door Fiets Service Nederland is vastgesteld dat er sprake is van een materiaal en/of constructiefout, worden gerepareerd of indien nodig vervangen, dan wel worden vergoed. Fiets Service Nederland bepaalt zelf of de onderdelen zullen worden gerepareerd, dan wel vervangen, dan wel vergoed.
4.2 Indien een bepaald onderdeel van de fiets / fitness apparaat voor garantie in aanmerking komt, dan zal het onderdeel worden vervangen door een origineel onderdeel of, indien niet leverbaar, door een minimaal gelijkwaardig alternatief. Een nieuw onderdeel kan verschillen van originele onderdelen.

Artikel 5 Indienen van de claim
5.1 Claims onder deze garantievoorwaarden dienen via de Fiets Service Nederland te worden ingediend. Fiets Service Nederland bepaalt in samenspraak met Bicycle Industry Group (BIG) of u al dan niet in aanmerking komt voor garantie. De beoordeling van de dealer houdt niet in dat uw claim onder deze garantievoorwaarden wordt toegekend.
5.2 Fiets Service Nederland houdt zich het recht voor om zelf te bepalen of de eigenaar al dan niet in aanmerking komt voor een claim onder deze garantievoorwaarden.
5.3 De toegezonden onderdelen dienen schoon te zijn, waarbij de onderdelen van de fiets / het fitness apparaat die niet onder de garantievoorwaarden vallen en waarvan geen sprake is van een constructie- en/of materiaalfout dienen te worden gedemonteerd. De eigenaar van de fiets / het fitness apparaat dient bij het aanvragen van garantie de originele aankoopbon te overleggen bij een officieel door Fiets Service Nederland geautoriseerde dealer.
5.4 De onderdelen waarbij sprake is van een constructie- en/ of materiaalfout worden na honorering van de garantie niet geretourneerd aan de eigenaar.

Artikel 6 Aansprakelijkheid
6.1 Een door Fiets Service Nederland gehonoreerde garantieclaim betekent niet dat Fiets Service Nederland aansprakelijkheid aanvaard voor eventueel geleden schade. De aansprakelijkheid van Fiets Service Nederland strekt zich nooit verder uit dan is omschreven in deze garantievoorwaarden. Iedere aansprakelijkheid van Fiets Service Nederland voor gevolgschade wordt uitgesloten.

Artikel 7 Toepasselijk recht
7.1 Op deze garantievoorwaarden is Nederlands recht van toepassing. Voor het geval enige bepaling in de garantievoorwaarden nietig dan wel vernietigbaar is, dan laat dat onverlet dat de overige garantievoorwaarden van toepassing zijn.

Uw servicemelding kan via:


Internet http://www.fietsservicenederland.nl/service.html


Servicetelefoon +31 (0)570 - 606 939


E-mail*: info@fietsservicenederland.nl

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.30 uur

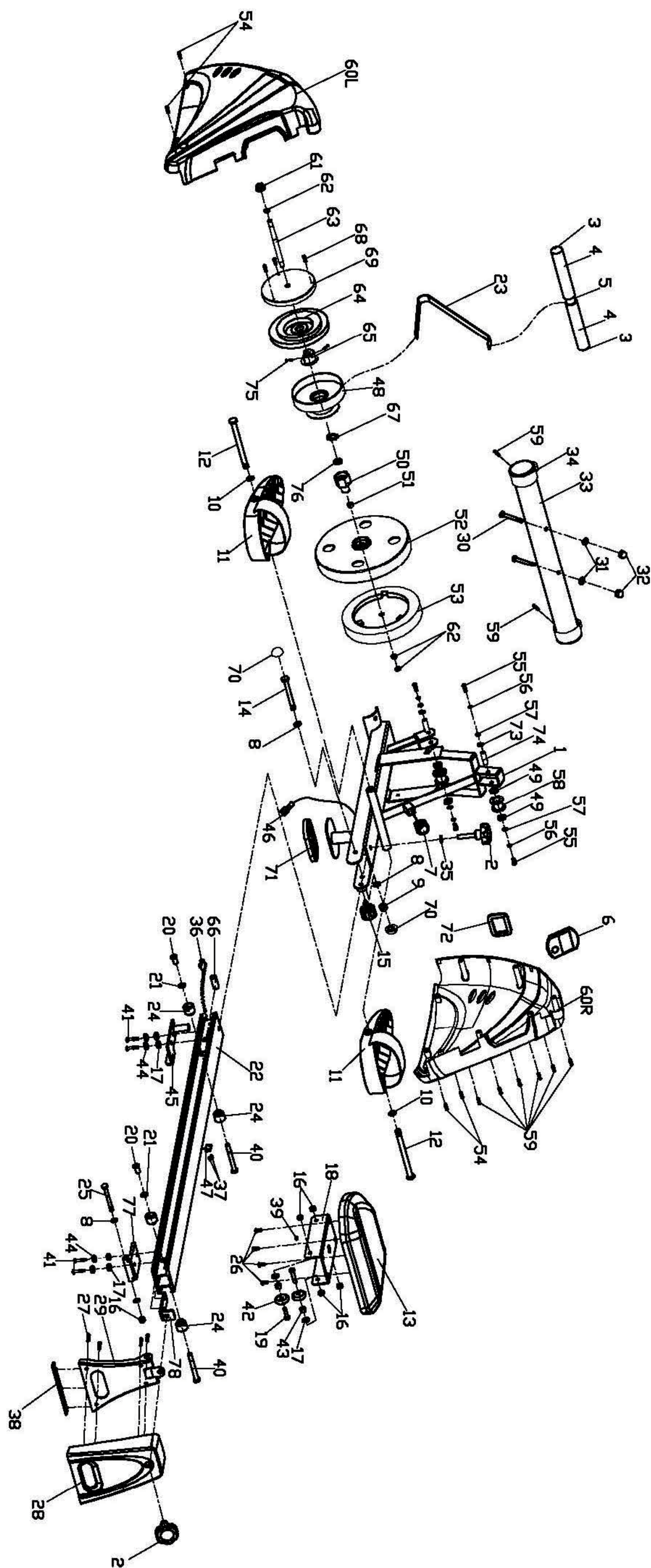

Fax*: +31 (0)570 - 677 014


Postadres: Bicycle Industry Group (BIG)
Solingenstraat 49
7421 ZR Deventer, Nederland

* O.v.v. naam, adresgegevens, telefoon/mobiel overdag, model/type (6 cijferig artikelnummer op blauwe/rode sticker), gekocht bij, probleemomschrijving, evt. met vermelding van desbetreffend onderdeel.

FSN
Fiets Service Nederland

Onderdelen tekening



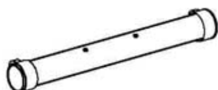
Onderdelen lijst

NO.	Beschrijving	QTY
1	Hoofdframe	1
2	Knop M10*25	2
3	Eind kap	2
4	Handgreep	2
5	Stuur	1
6	Computer	1
7	Spanningscontrole	1
8	Platte sluitingsring D10×2.0× 20	4
9	Nylon Moer M10	2
10	Platte sluitingsring D13×2.0× 26	2
11	Pedaal	2
12	Bout M12×155×16	2
13	Zadel	1
14	Zeskantige boutM10*100	1
15	knop M16×1.5	1
16	Nylon moer M8	4
17	Platte sluitingsring D8×1.5× 16	8
18	Zadel steun	1
19	Zeskantige M8×30×L10	4
20	Cross pan bout	2
21	Platte sluitingsring d6×1.2× 16	2
22	Schuif rail	1
23	Span band	1
24	Limit kleppen	4
25	Zeskantige bout M10*95	1
26	Cross pan bout M6*12	4
27	Cross pan bout ST4.2*8	4
28	Bescherm kap	1
29	Standard rail	1
30	Slede boutM8*73	2
31	Boog sluitring d8×2× 25×R30.5	2
32	Dop moer M8	2
33	Onderste voorbuis	1
34	Einde kap	2
35	Platte sluitingsring	1
36	Sensor verbinding	1
37	Cross pan bout ST3X10	2
38	Rubber remblok	1
39	Magneet	1

NO.	Beschrijving	QTY
40	As kleppen	2
41	Zeskantige bout M8×20	4
42	Roller	4
43	Roller afstandbus	4
44	Veerring D8	4
45	Connectie band	1
46	Sensor draad	1
47	Sensor	1
48	Draai plaat	1
49	Lager 6000	4
50	stekker	1
51	bus	1
52	vliegwiel	1
53	magneetbord	1
54	SchroefST4.2X18	4
55	Zeskantige bout M6*15	4
56	Boog ring D6	4
57	Platte ring D6×1.0× 12	4
58	Riemschijf	2
59	Schroef ST4.2X18	8
60L/R	L/R Kettingkast	1/1
61	Bout M10*1.0	1
62	Zeskantige bout M10*1.0	3
63	Vliegwiel as	1
64	Veer	1
65	As	1
66	Steun pijp	1
67	Ringen D12	1
68	Schroef ST3.5*18	3
69	Deksel draaitafel	1
70	Kap S17	2
71	rubber pad	1
72	Meer dan leggen	1
73	sluitringen D10	4
74	paling as	2
75	Zeskantbout M8 × 10	2
76	Lager 6001Z	1
77	aanleunbeugel	1
78	L-vorm verbinding riem	1

Losse onderdelen



























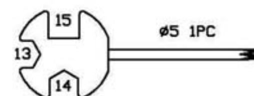










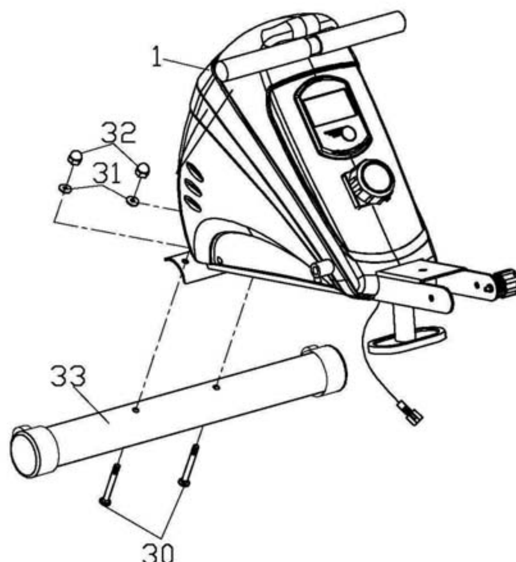




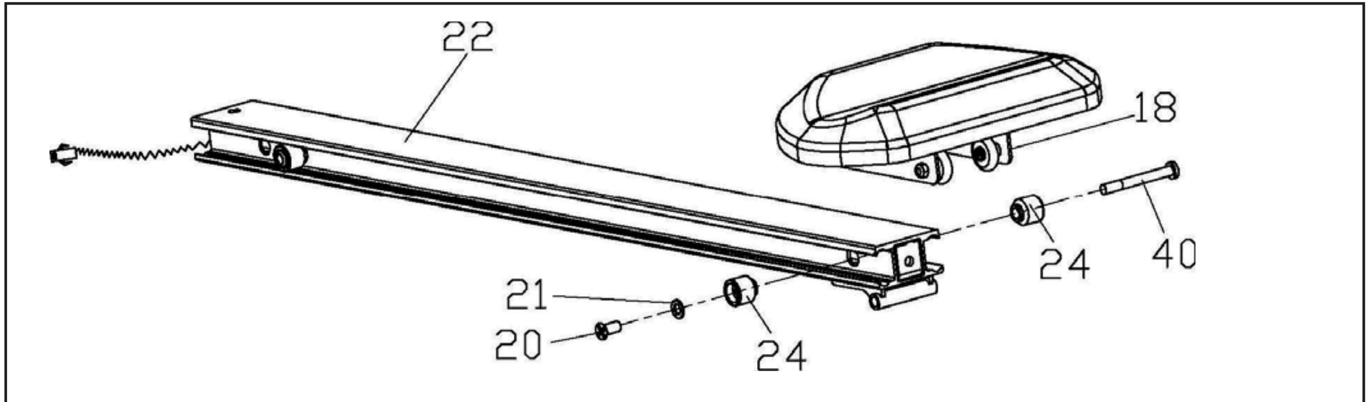


Montage instructies

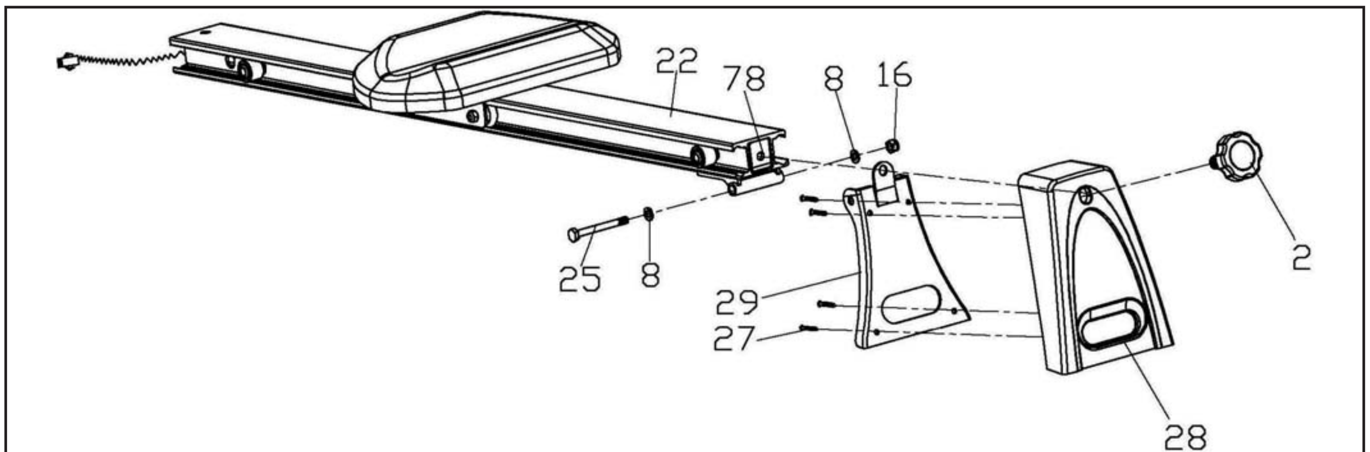
STAP 1:
Schroef de onderste voorbuis (33) aan het hoofdframe (1) met de slede bout (30), boog sluitring (31) en de dopmoer (32).



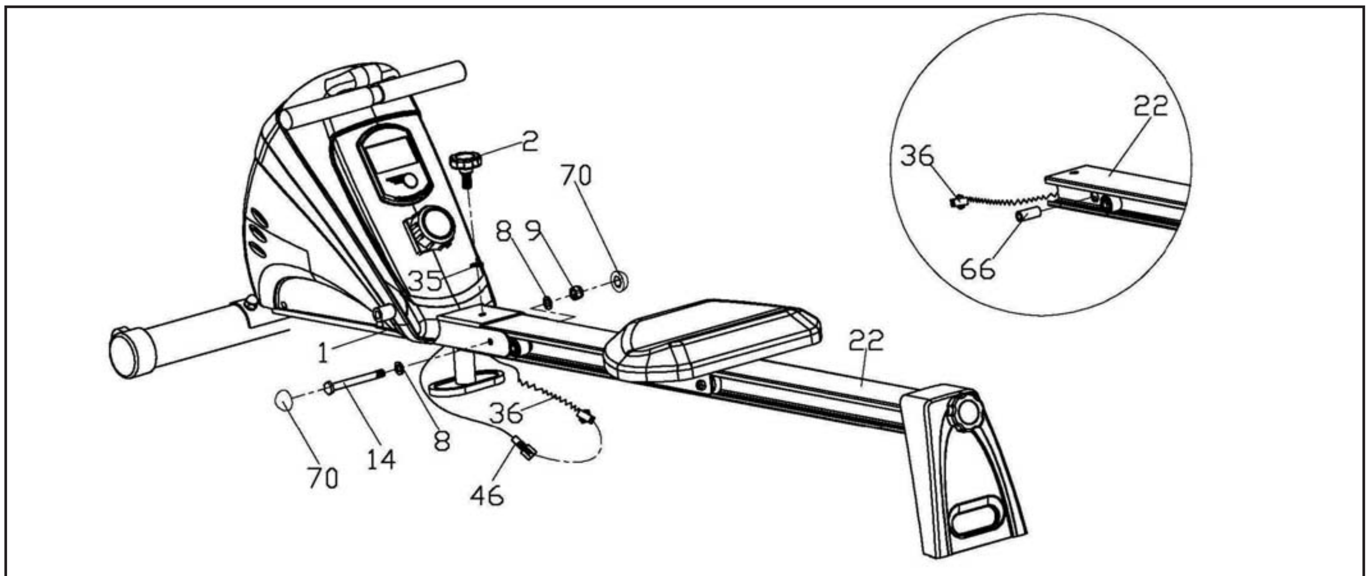
STAP 2:
Maak de cross pan bout (20), de platte sluitingsring (21), Limit kleppen (24), as kleppen (40), plaat dan het zadelsteun (18) op de schuifrail (22), schroef dan het zadelsteun (18) vast met de cross pan bout (20), platte sluitingsring (21), Limit kleppen (24) en de as kleppen.



STAP 3:
Maak de standaard rail (29) vast aan de schuifrail (22) met de zeskantige bout (25), platte sluitingsring (8), Nylon moer (16). Maak daarna de bescherm kap (28) aan de standaard rail (29) met de cross pen bout (27), grendel the standaard rail (29) aan de L-vormige verbinding riem (78) met de knop (2).

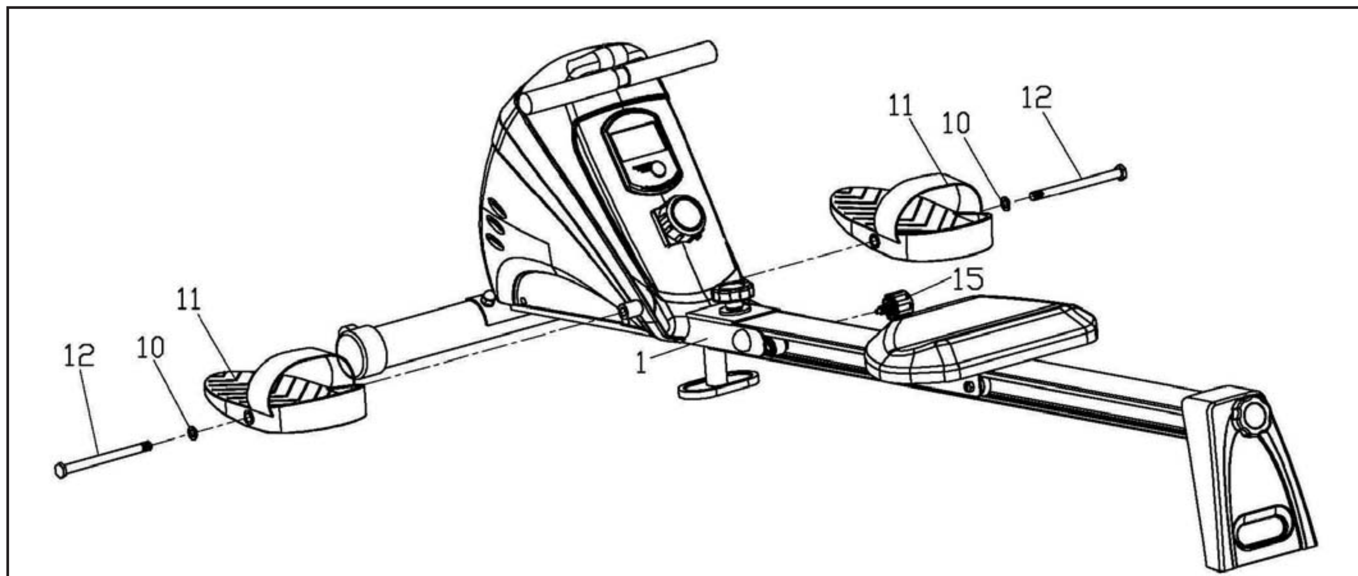


STAP 4.
Bevestig de sendor draad (46) aan de sensor verbinding (36),. Zet dan de steun pijp (66) aan de schuifrail (22), bevestig daarna de schuifrail (22) aan het hoofdframe (1) met de zeskantige bout (14), platte sluitingsring (8) en de Nylon moer (8) en doe de kap (70) er op. Maak als laatste de knop (2) en platte sluitingsring vast (35).



STAP 5:

Schroef de pedal (11) aan het hoofdframe (1) met de bout (12) en. Als u het apparaat opvouwt, haal de knop (15) er af en vouw de schuifrail (22) platte sluitingsring (10)



STEP 6:

De roeimachine kan opgevouwen worden als het apparaat niet wordt gebruikt. Haal als eerste de knop (15), de knop (2) en de platte sluitingsring er af, en vouw het apparaat dan bij de schuifrail en beschermkap als het plaatje laat zien. Maak het hoofdframe vast aan de bescherm kap met de knop (2) en de platte sluitingsring.

Computerinstructies

Batterijen verwisselen:
(zie foto's hieronder)





LCD DISPLAY:



Functies:	Tijd	00:00-99:59 M:S
	Roei bewegingen	0-9999
	Totaal aantal roei bewegingen	0-9999
	Roeibewegingen per minuut	0-1200
	Hartslag	40-240 BPM
	Calrorieën (CAL)	0.0-999.9 KCAL
Batterij type		2 stuks AA type
Bedrijfstemperatuur		0˚C ~ +40˚C (32˚F ~ 104˚F)
Opslagtemperatuur		-10˚C ~ +60˚C (14˚F ~ 140˚F)

FUNCTIES

COUNT (telling)
Geeft de huidige workout-waarden weer (0.00 tot 9999)

TOTAL COUNT (totaalwaarden)
Geeft de totale workout waarden weer van 0.00 tot 9999 gedurende verschillende work-out sessies. Deze waarde kan alleen worden terug gezet naar 0 door de batterijen eruit te halen.

TIME (tijd)
De totale workout-tijd wordt weergegeven (0.00 tot 99.59).

RPM:
Toont het aantal roeibewegingen per minuut.

CAL (calorieverbruik)
Het display toont het aantal verbruikte calorieen tijdens de workout. Maximale waarde is 9999 cal.

SCAN (scan)
Scant iedere functie automatisch in onderstaande volgorde: Count, time, total count, stroke/min, calories en pulse.

PULSE (hartslag):
Toont huidige hartslag in slagen per minuut. Deze functie werkt alleen als u in het bezit met van een hartslagband.

FUNCTIE KNOP
MODE: Druk hierop om functies te selecteren en druk op deze knop gedurende 2 sec. om alle functieswaarden terug naar 0 te zetten.

LET OP:
DE MONITOR START OF STOPT AUTOMATISCH DOOR TE BEGINNEN OF TE STOPPEN MET ROEIEN. INDIEN GEDURENDE 4 MINUTEN GEEN SIGNAAL AAN HET DISPLAY WORDT DOORGEGEVEN, SCHAKELT HET DISPLAY AUTOMATISCH UIT EN WORDEN ALLE FUNCTIEWAARDEN GEWIST.

Opslag en onderhoud

1. Houd het apparaat weg van vochtige plekken.
2. Pak het frame als u het apparaat wil verplaatsen en niet het zadel.
3. Verwijder de batterij als u het apparaat een tijd niet gaat gebruiken.
4. Maak de stang schoon met een absorberende oude doek.
5. Zorg dat alles goed is aangedraaid.
6. Regelmatig onderhoud is vereist.
7. Vervang beschadigde onderdelen meteen.



Algemene fitnesstips

Raadpleeg uw huisarts
Voordat u dit fitnessapparaat gaat gebruiken, is het zeer verstandig u eerst uitvoerig te laten onderzoeken door uw eigen huisarts of specialist. Voor regelmatig oefenen met dit apparaat dient u eerst goedkeuring van uw huisarts te hebben gekregen. Indien u tijdens het gebruik van dit apparaat klachten krijgt, dient u direct uw huisarts te raadplegen. Verstandig gebruik c.q. verantwoord gebruik van dit apparaat is van essentieel belang. Zorg dat tijdens het gebruik van het apparaat geen kinderen in de buurt zijn. Tevens dient het apparaat te worden opgeborgen op een plek waar geen kinderen bij kunnen komen.
Draag gemakkelijke kleding
Draag altijd gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van dit apparaat, waaronder gymschoenen. Draag geen losse kleding die tijdens gebruik kan scheuren.

Controleer uw apparaat
Wees ervan overtuigd dat voor gebruik alle schroeven en bouten van het apparaat goed zijn vastgedraaid. Regelmatig onderhoud is zeer belangrijk voor de conditie van het apparaat.

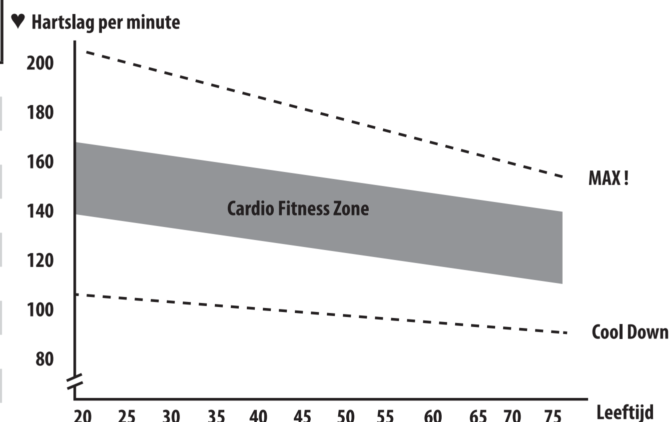
Bepaal uw eigen tempo
De mate van oefenen op dit apparaat is afhankelijk van uw eigen conditie. Als u gedurende enkele jaren niet heeft getraind of u heeft last van overgewicht is het verstandig om langzaam te beginnen met slechts een paar minuten per week.
In eerste instantie zult u deze oefeningen maar enkele minuten volhouden maar dit zal binnen 6 tot 8 weken verbeteren. Raak niet ontmoedigd als dit enkele weken langer duurt. Het is belangrijk uw eigen tempo te bepalen. Uiteindelijk zult u de oefening langer dan 30 minuten kunnen volhouden. Hoe beter uw conditie wordt, hoe moeilijker het zal worden om dit niveau vast te houden. Let echter wel op het volgende:

- Raadpleeg uw huisarts voordat u start met uw trainingsprogramma. Laat u door hem rustig adviseren over het programma met betrekking tot de oefeningen maar ook over uw eetpatroon.
- Start de training rustig en stel uw eisen niet te hoog. Neem naast deze oefeningen extra beweging, bijv. lopen, zwemmen, dansen en fietsen. Controleer regelmatig uw hartslag. Indien u geen hartslagmeter heeft, kunt u aan uw huisarts vragen op welke manier u dit het beste kunt doen. Bepaal uw gewenste hartslagniveau. Houd hierbij rekening met uw leeftijd en conditie.
- Zorg dat u tijdens de oefeningen op dit apparaat voldoende drinkt. U moet zorgen dat uw vochtgehalte op niveau blijft en uitdroging wordt voorkomen. Hetgeen dat u drinkt, dient op kamertemperatuur te zijn. Drink niet te veel koude vloeistof.

Controleer uw hartslag
Om uw hartslag te kunnen controleren, moet u eerst weten hoe u deze kunt meten. De gemakkelijkste manier is om uw vingers op de slagader in uw nek, tussen de spieren en de luchtwegen, te leggen. Tel het aantal kloppingen gedurende 10 seconden en vermenigvuldig dit aantal met 6. Dit geeft de hartslag per minuut aan.

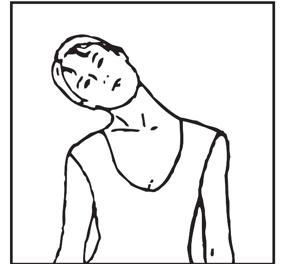
Oefeningen binnen uw eigen gestelde doel
Hoe hoog of laag dient uw hartslag te zijn gedurende de oefeningen? Uw arts kan u informeren over de richtlijnen die voor u gelden.

Leeftijd	Hartslagniveau 50-75% (slagen per minuut)	Maximale hartslag 100%
20 Jaar	100-150	200
25 Jaar	98-146	195
30 Jaar	95-142	190
35 Jaar	93-138	185
40 Jaar	90-135	180
45 Jaar	88-131	175
50 Jaar	85-127	170
55 Jaar	83-123	165
60 Jaar	80-120	160
65 Jaar	78-116	155
70 Jaar	75-113	150

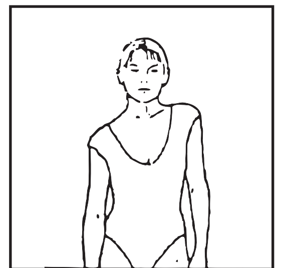


Warming-up – Cooling down
Een succesvolle oefening begint met een warming-up en wordt afgesloten met een cooling down. Doe alle oefeningen twee tot drie keer per week en neem tussen de oefendagen een rustdag. Binnen enkele maanden kunt u het aantal oefeningen uitbreiden naar 5 tot 6 keer per week. De warming-up is van essentieel belang voordat u met een oefening begint. Je lichaam wordt voorbereid om inspanningen te verrichten. Om spierproblemen te voorkomen, dient u na de oefening tevens een cooling down te doen. Wij raden u aan de volgende warming-up en cooling down te doen.

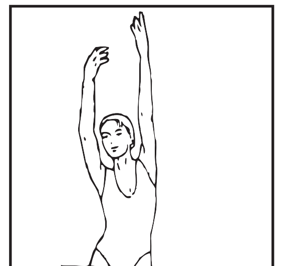
Hoofdoefeningen
Draai uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Draai uw kin richting het plafond en doe hierbij uw mond open. Draai uw hoofd naar rechts en laat uiteindelijk uw hoofd zakken tot op uw borst. Dit kunt u meerdere malen herhalen.



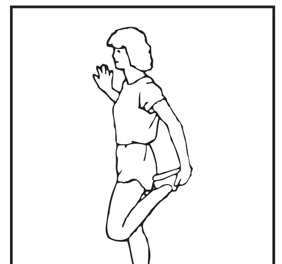
Schouderoefeningen
Til uw linkerschouder op en vervolgens uw rechterschouder waarbij u tegelijkertijd uw linkerschouder weer laat zakken.



Strekoefeningen met uw armen
Strek uw linkerarm uit, richting het plafond en vervolgens uw rechterarm, terwijl u uw linkerarm weer laat zakken. Voel de spanning in uw rechter- en linkerzij. Herhaal dit meerdere malen.



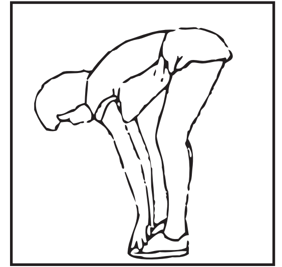
Dijbeenoefeningen
Plaats 1 hand tegen de muur en reik achter u naar uw voet en til uw rechtervoet omhoog. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen.



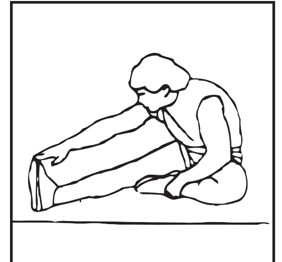
Binnenkant van dijbeen en benen strekken
Ga op de grond zitten en zet uw voeten tegen elkaar zodat uw knieën naar buiten wijzen. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw liezen. Druk uw knieën voorzichtig naar buiten tegen de grond. Herhaal dit indien mogelijk 15 keer.



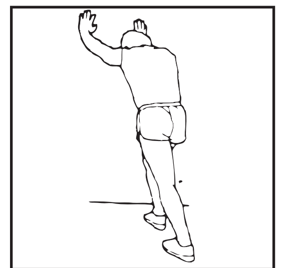
Tenen aanraken
Buig langzaam voorover en probeer met uw handen uw voeten aan te raken. Reik zover mogelijk en herhaal dit 15 keer.



Hamstrings oefeningen
Ga op de grond zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en zet uw voet tegen uw rechterbovenbeen. Reik met uw rechterarm naar uw rechtervoet. Doe dit 15 keer en herhaal dezelfde oefening met uw linkerbeen.



Kuit/achilles oefeningen
Zet beide handen tegen de muur en leun met het gehele lichaam op uw handen. Plaats uw benen om beurten naar achteren. Het achterste been kunt u hierbij uitrekken. Doe dit voor elk been 15 keer.



Aerobic oefeningen & gewicht

Aerobic oefeningen
Aerobic oefeningen zorgen voor een goede zuurstofvoorziening aan uw spieren via uw hart en longen: de belangrijkste spieren van uw lichaam. Het is een essentieel onderdeel van alle oefeningen en dient ook werkelijk in acht te worden genomen bij elke sportieve activiteit.

Gewichttraining
Aerobicoefeningen kunnen u helpen om het overtollige vetgehalte in uw lichaam te verminderen. Gewichttraining daarentegen helpt bij de opbouw en versteviging van uw spieren.

Maar denk erom: raadpleeg altijd uw huisarts voordat u met trainen begint.

General safety instructions

In the design and the production of this fitness equipment, much attention has been paid to safety. Nevertheless, you need at all times to remain conscious of certain safety measures. Make certain that you have carefully read through the whole user manual prior to your use of the equipment. Keep in mind the following points:

1. This equipment has not been designed to be used as a toy and must only be used for the purposes described in this manual. Read the instructions below carefully before using this equipment.
2. Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may well lead to incorrect use of the equipment. If children are allowed to use the equipment, they should only do so under supervision and after receiving instructions regarding its proper use. Under no circumstances should the equipment be used as a toy.
3. Always consult with your physician prior to making use of this equipment or any other fitness equipment.
4. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably, wear sports shoes or aerobic footwear.
5. In the event you should feel faint or suffer other discomforts, stop using the equipment. You also need to stop when you experience pain in or pressure on your joints.
6. Make certain that no more than one user is occupying the equipment at one time. Place the equipment on a level surface; the space required is approximately 2 x 1 metres.
7. Make certain that the equipment has been correctly assembled prior to its use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by the importer and that have been delivered with the equipment.
8. Do not use the equipment if it is damaged or has broken down.
9. Pay attention to how your body reacts after using the equipment. Dizziness is a sign that you worked out too intensely. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
10. Always use the equipment on a level and clean surface. Never use the equipment outdoors or in water.
11. Avoid that your arms and legs come too close to the moving parts. Do not stuff articles inside the existing openings in the equipment.
12. Use this equipment only for the purposes as described in this user manual. Do not use parts that were not recommended by the manufacturer.
13. Ascertain that there are no sharp and pointed objects in the immediate vicinity of the equipment.
14. We advise physically challenged individuals to use this fitness equipment only under the supervision of qualified instructors.
15. The equipment must have come to a complete standstill before stepping down.
16. Use the equipment as laid down in the manual. Misuse of the equipment can lead to physical injuries.
17. This fitness equipment has been produced in accordance with EN-norm 957-5 class HA. Up to taxable weight : 100 kilogrammes.
18. This fitness equipment is not suitable for rehabilitation goals.
19. Excessive and incorrect training may result to injuries and health problems.

Warning
Consult with your physician prior to starting your exercises. A frequent and intensive training programme should first be approved by your family physician. This is especially important for individuals above 35 years of age or for those with physical problems. Carefully read through the entire user manual before you start exercising. We are in no wise responsible for personal injury or physical strains and discomforts that are caused by the use of this equipment and cannot be held liable in case of their occurrence. Carefully save these instructions. Incorrect or extreme use may lead to personal injury.
Note: the maximum permissible weight on this equipment is 100 kg.

Assembly
This user manual has been put together in order to simplify the assembly of the equipment and at the same time to explain its correct use. Please make certain to carefully read through this manual. In order to familiarise yourself with the parts of the equipment, we recommend that you carefully study the general reference drawing prior to starting the assembly and the use of the equipment.
Place all parts needed for the assembly on the floor in an orderly manner and remove all packing material. Check the list of parts to verify what items are present. For the actual assembly we make referral to the following pages.

Thank you for your purchase
We thank you for your purchase of this fitness equipment. This equipment will help you in improving your general conditioning and in developing your muscles in the correct way. In addition, you can now enjoy all of these benefits inside your own home.

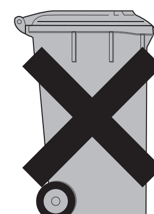
Maintenance and use
Consult your physician before starting the exercises. A frequent and strenuous workout program must be approved by your physician first.

- The equipment requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for their proper tightening and that the equipment in general should be checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not feasible, the equipment must be put out of order until the required repairs have been made.
- NB! Do not smoke or use fire near the equipment, as some of the plastic components are flammable.
- Do not use the equipment in front of a burning stove and/or fire place.
- Persons suffering from a plastics allergy should consult their physician before using the equipment.
- Do not touch any cylinders on the equipment as they become extremely hot during use.
- If you wish to dissemble the device, reverse the procedure given in the assembly instructions.

PACKAGING
Environmentally friendly, recyclable materials
- Outer packaging of the cardboard
- Form parts of foamed, CPC-free polystyrene(PS)
- Foils and bag of polyethylene (PE)
- Tension bands of polypropylene (PP)



DISPOSAL
Please undertake environmentally friendly disposal.
For further guidance contact your local authority refuse department.



WARRANTY customer

In order for the warranty to be valid, please register on our website to use the warranty, within two weeks of purchase www.fietsservicnederland.nl. Save the purchase receipt yourself ot he bicycle/fitness.

Bicycle Industry Group (BIG) guarantees that the product supplied will work as intended, according to the conditions given in this warranty.

Name: ______________________ Purchase date: ______________

Address: ______________________ Model/type: ______________

Post code / Town: ______________________

Purchased from: ______________________

Telephone number: ______________ Frame number: ______________

Store this section carefully, together with the purchase receipt. This warranty is only valid if you have register on our website, within two weeks of purchase www. fietsservicnederland.nl. This section must be completed and provided together with the original purchase receipt in the event of repairs being necessary.

Supplementary conditions of guarantee.

Article 1 Guarantee conditions
1.1. Bicycle Industry Group (BIG) guarantees that all Products to which this guarantee certificate is related are free from faults in the design and/or material, in accordance with the provisions of these terms and conditions.
1.2 Bicycle Industry Group (BIG) will issue a guarantee to the first owner of the Products. With each subsequent owner, the guarantee issued to the first owner will lapse. Each owner, with the exception of the first owner, will have to recover any damage from the seller of the bicycle. The guarantee is not transferable.
1.3 The period of validity of the guarantee, as well as the expiration of the guarantee, is set out in the following articles.

Article 2 Validity of the guarantee
2.1 The guarantees issued by Bicycle Industry Group (BIG) are valid for the following periods for the following parts of the bicycle:
a. Frame 5 years (not applicable to fitness equipment)
b. Other parts: 2 years.
2.2 No guarantee will be issued for parts that are liable to wear, unless there are any faults in the design and/or material. This will include, inter alia, tubes, tyres, chains, chain rings, free wheel, brake pads, sprocket wheel, cables, light fittings, handle bars, etc.

Article 3 Guarantee exclusions
3.1 The guarantee will explicitly not be valid in the following cases:
a. If the damage is caused by wear, incorrect assembly and assembly of non-original parts, as well as any omitted necessary maintenance and faulty settings of parts of the bicycle / fitness equipment;
b. If the damage is caused by accidents, misuse, destruction, incorrect or insufficient maintenance and the incorrect following of instructions from the user manual, as well as the late or unprofessional replacement of parts of the bicycle or fitness equipment;
c. If the damage is caused by abnormal use, which will include, in any event: use on a competitive level, stunts, jumping, transport of heavy loads, commercial purposes, bicycle hire or any other activities which, in the opinion of Bicycle Industry Group (BIG), are equal to the aforementioned situations and cases;
d. If the bicycle / the fitness equipment has not been maintained in accordance with the instructions for use of the accompanying manual;
e. If the damage is caused by climatological influences, such as weather-staining of the paintwork and rust formation;
3.2 The costs of transport and (dis-)assembly of the bicycle from and to Bicycle Industry Group (BIG) are not covered by the guarantee and will be at the bicycle owner's expense. This also applies to any shipping and labour costs arising from the guarantee claim.

Article 4 Parts covered by guarantee
4.1 Whilst the guarantee is valid, the parts covered by these guarantee conditions, of which Fiets Service Nederland has established that they have a fault in the design and/or material, will be repaired or, if necessary, replaced, or will be reimbursed. Fiets Service Nederland will decide, at its sole discretion, whether the parts will be repaired, replaced or reimbursed.
4.2 If a certain part of the bicycle / fitness equipment is covered by the guarantee, the part will be replaced by an original part or, if unavailable, by an alternative part that is at least equivalent. New parts may differ from original parts.

Article 5 Submission of the claim
5.1 Claims under these guarantee conditions must be submitted through Fiets Service Nederland. Fiets Service Nederland will decide, in consultation with Bicycle Industry Group (BIG), whether or not you are entitled to claim for compensation under the guarantee. The dealer's assessment does not mean that your claim under these guarantee conditions will be allowed.
5.2 Fiets Service Nederland reserves the right to decide at its sole discretion whether or not the owner will be entitled to claim for compensation under these guarantee conditions
5.3 The parts that are sent must be clean, whilst any parts of the bicycle / the fitness equipment that are not covered by the guarantee conditions and which do not have any faults in the design and/or material must be disassembled. When applying for a guarantee, the owner of the bicycle / fitness equipment must submit the original proof of purchase to an official dealer, authorised by Fiets Service Nederland.
5.4 The parts that have a fault in the design and/or material will not be returned to the owner after the guarantee has been honoured.

Article 6 Liability
6.1 A guarantee claim accepted by Fiets Service Nederland does not imply that Fiets Service Nederland accepts liability for any damage suffered. The liability of Fiets Service Nederland will never extend beyond that which is set down in these guarantee conditions. Any liability on the part of Fiets Service Nederland for indirect damage is excluded.

Article 7 Applicable law
7.1 These guarantee conditions are subject to Dutch law. If any provision of these guarantee conditions is null and void or annullable, it shall not affect the validity of the rest of these guarantee conditions.

Your service request can be made via:

 **Internet** **http://www.fietsservicenederland.nl/service.html**

 **Servicetelephone** +31 (0)570 - 606 939

 **E-mail*:** info@fietsservicenederland.nl

Available from Monday to Friday From 9.00 to 12.30 hours

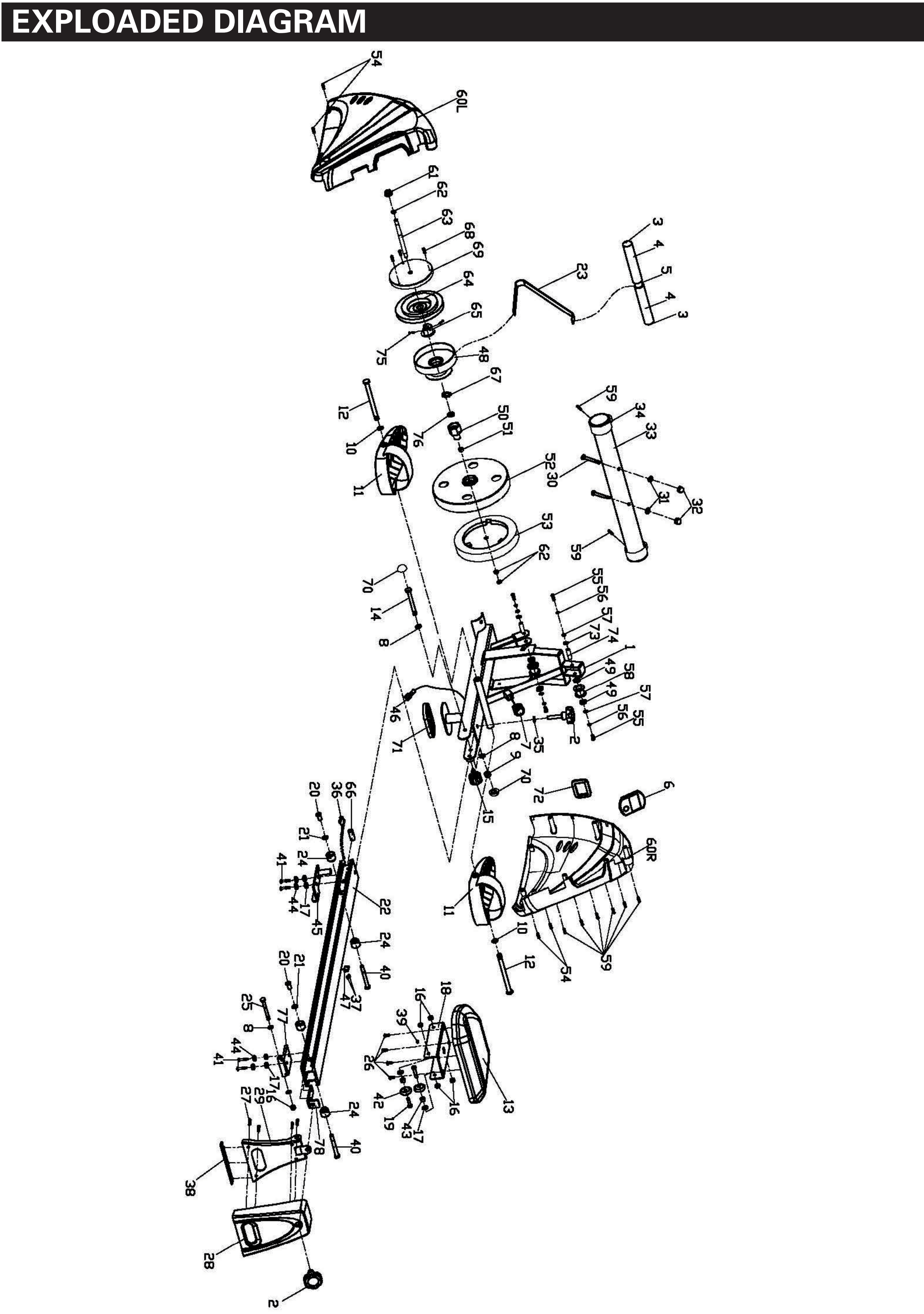
 **Fax*:** +31 (0)570 - 677 014

 **Postadres:** Bicycle Industry Group (BIG)
Solingenstraat 49
7421 ZR Deventer, The Netherlands

* Please mention name, address, phone/mobielphone, model/type, bought from, problem description, evt. with reference to relevant part.

FSN
Fiets Service Nederland

EXPLOADED DIAGRAM

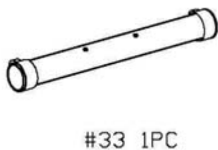


PARTS LIST

NO.	Description	QTY
1	Mainframe	1
2	Knob M10*25	2
3	End cap	2
4	Foam grip	2
5	Handlebar	1
6	Computer	1
7	Tension control	1
8	Flat washer D10×2.0× 20	4
9	Nylon nut M10	2
10	Flat washer D13×2.0× 26	2
11	Pedal	2
12	Bolt M12×155×16	2
13	Saddle	1
14	Hexagon bolt M10*100	1
15	Knob M16×1.5	1
16	Nylon nut M8	4
17	Flat washer D8×1.5× 16	8
18	Slide rest	1
19	Hexagon bolt M8×30×L10	4
20	Cross pan bolt	2
21	Flat washer d6×1.2× 16	2
22	Slide way	1
23	Tension belt	1
24	Limit valves	4
25	Hexagon bolt M10*95	1
26	Cross pan bolt M6*12	4
27	Cross pan bolt ST4.2*8	4
28	Protect guard	1
29	Stand rail	1
30	Carriage bolt M8*73	2
31	Arc washer d8×2× 25×R30.5	2
32	Cap nut M8	2
33	Front bottom tube	1
34	End cap	2
35	Flat washer	1
36	Sensor splice	1
37	Cross pan bolt ST3X10	2
38	Rubber pad	1
39	Magnet	1
40	Limit valves axis	2
41	Hexagon bolt M8×20	4
42	Roller	4
43	Roller spacer bush	4
44	Spring washer D8	4
45	connection strap	1
46	Sensor wire	1
47	Sensor	1
48	Rotary plate	1
49	Bearing 6000	4
50	Plug	1
51	Bushing	1
52	Flywheel	1
53	Magnet board	1
54	Screw ST4.2X18	4
55	Hexagon bolt M6*15	4
56	Arc washer D6	4
57	Flat washer D6×1.0× 12	4
58	Pulley	2
59	Screw ST4.2X18	8
60L/R	L/R chain cover	1/1
61	Bolt M10*1.0	1
62	Hexagon bolt M10*1.0	3
63	Flywheel axis	1
64	Spring	1
65	Axle	1
66	Stay pipe	1
67	Washers D12	1
68	Screw ST3.5*18	3
69	Rotary table cover	1
70	Cap S17	2
71	Rubber pad	1
72	Over lay	1
73	Washers D10	4
74	Eel shaft	2
75	Hexagon bolt M8×10	2
76	Bearing 6001Z	1
77	Supporting stand	1
78	L-shape connection strap	1

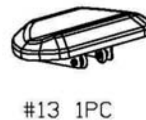
HARDWARE BAG PACKING LIST


#1 1PC


#33 1PC


#22 1PC


#29 1PC


#13 1PC


#28 1PC


#11 2PCS


#2 2PCS


#15 1PC


#35 1PC


#14 1PC


#9 2PCS


#8 4PCS

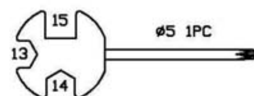

#12 2PCS

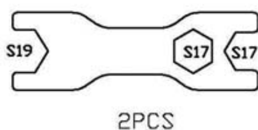

#10 2PCS


#70 2PCS


#25 1PC


#16 4PCS



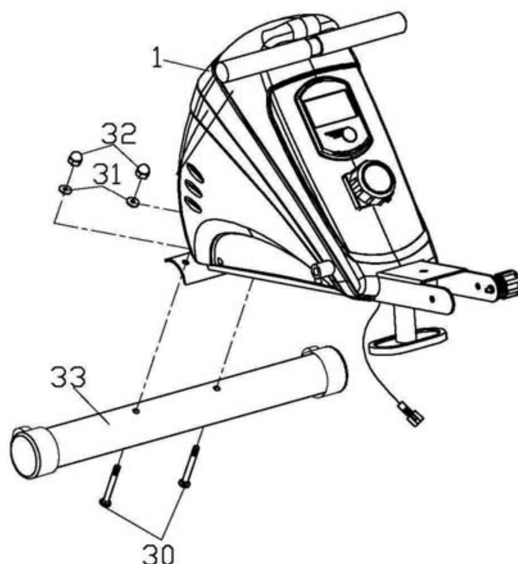


2PCS


(S=6)-1PC

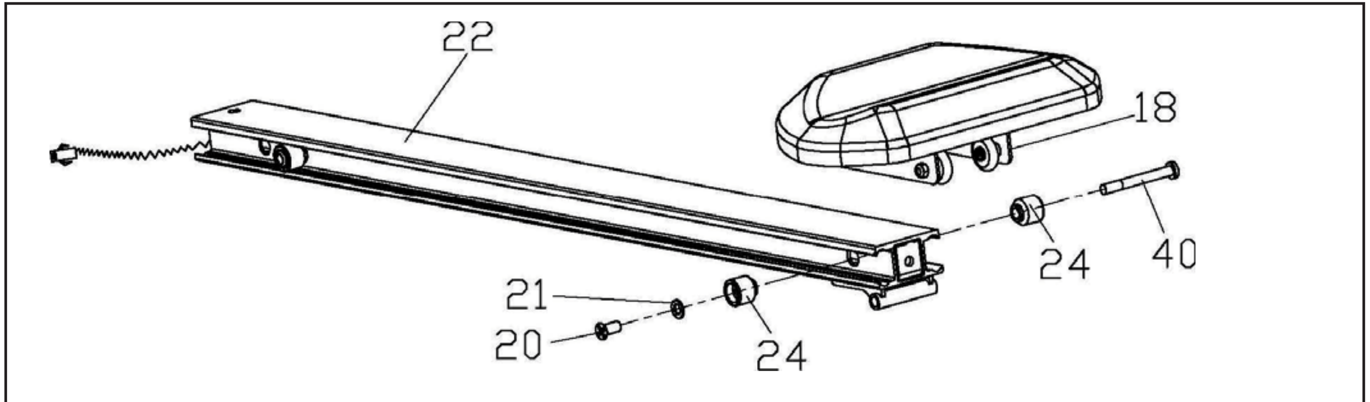
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1:
Tighten the front bottom tube (33) to the mainframe (1) with carriage bolt (30), arc washer (31), and cap nut (32).



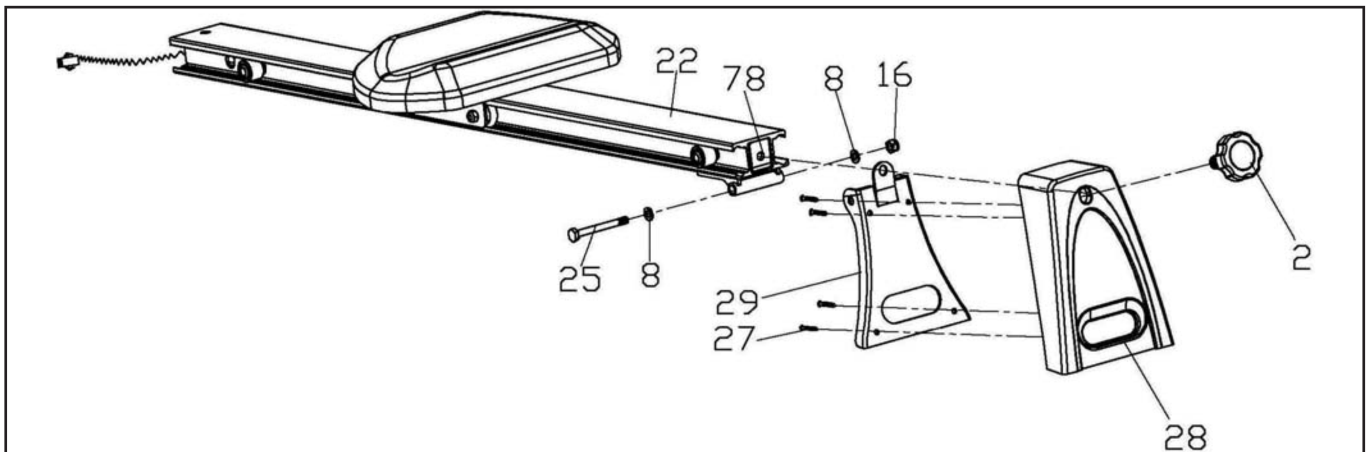
STEP 2:

Take off the Cross pan bolt (20), Flat washer (21), Limit valves (24), Limit valves axis (40), then insert the slide rest (18) onto the slide way (22), and then tighten slide rest (18) by Cross pan bolt (20), Flat washer (21), Limit valves (24), Limit valves axis (40).



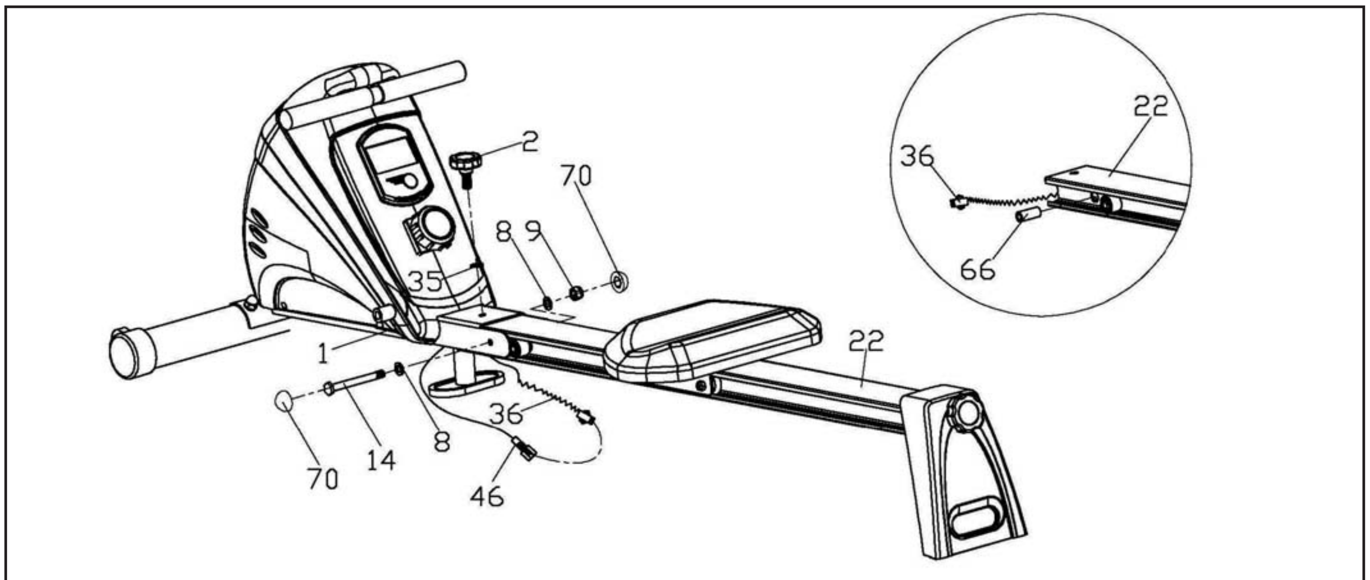
STEP 3:

Tighten the stand rail (29) to the Slide way (22) with Hexagon bolt (25), Flat washer (8), Nylon nut (16). Then tighten the protective guard (28) to the Stand rail (29) with Cross pan bolt (27), lock the Stand rail (29) to the L-shape connection strap (78) with Knob (2).



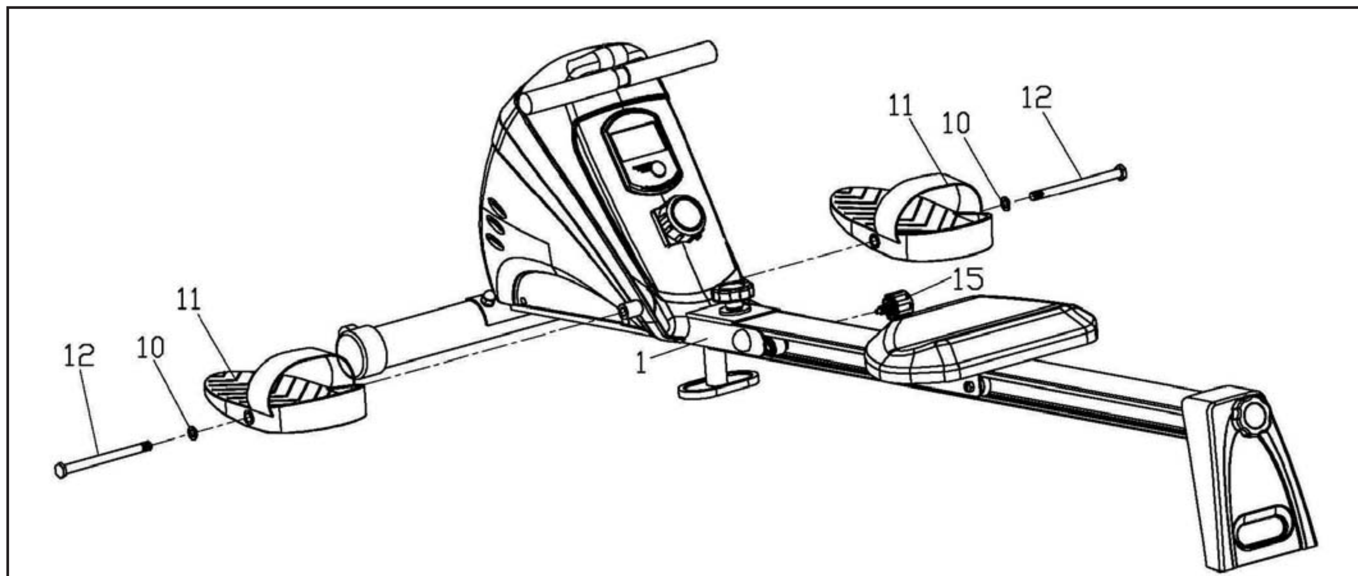
STEP 4.

Connect the Sensor wire (46) and the Sensor splice (36), then insert the Stay pipe (66) to the Slide way (22),Then tighten the slide way (22) to the mainframe (1) with hexagon bolt (14) Flat washer (8) Nylon nut (9) and put the cap (70).At last lock it by Knob (2) and Flat washer (35)



STAP 5:

Tighten the pedal (11) to the mainframe (1) with bolt (12) flat washer (10). When folding it, take off the knob (15) and fold the slide way (22).



STEP 6:

The Rowing machine could be folded if you do not use it. First take off the knob (15), and the knob (2), flat washer (35), then fold the slide way (22) and protective guard (28) as the diagram show. Fix the mainframe (1) to the protective guard (28) with knob (2) and flat washer (35).

Computer

Battery Exchange:
(Shown as in below photos)





LCD DISPLAY:



Functions:	TIME	00:00-99:59 M:S
	ROW COUNT	0-9999
	TOTAL ROW COUNT	0-9999
	ROWS PER MINUTE	0-1200
	PULSE	40-240 BPM
	CALORIES (CAL)	0.0-999.9 KCAL
Battery type		2 pcs AA type
Operating temperature		0˚C ~ +40˚C (32˚F ~ 104˚F)
Storage temperature		-10˚C ~ +60˚C (14˚F ~ 140˚F)

FUNCTION

COUNT:
Accumulates workout counts.

T.COUNT:
Accumulates total counts for different exercise session.

TIME:
Accumulates workout time.
RPM: Display strokes per minute.

CAL:
Accumulate consumed calories during exercise.

SCAN:
Automatically scan through COUNT, TIME, TOTAL COUNT, STROKE/MIN, CALORIES and PULSE.

PULSE:
Display current heart rate (beat per minute).

FUNCTION BUTTON
2. MODE:
Press to select function display on the monitor and hold the button for 2 seconds to total reset all function value.

NOTE
1. The meter will automatically start or stop functioning by simply starting or stopping exercise.
2. The monitor will automatically shut off when there is no signal coming in for 4 minutes. Press any key or start exercise to wake up the monitor.

STORAGE AND MAINTENANCE

1. Keep this Rowing Machine in a clean dry place.
2. Grasp the frame to move. Do not use the seat to move it. The seat will move and it may hurt your hand and fingers.
3. Please remove the battery before storing the machine for a long time.
4. Clean the Seat Rail with an absorbent cloth.
5. Always make sure all the nuts and bolts are properly tightened.
6. Regular maintenance is required.
7. Replace any worn or damaged parts immediately. Only parts supplied by the Manufacturer shall be used to repair this Rowing Machine.



General fitness tips

Consult your physian
Before you start using this fitness equipment, it is recommended that you first get a physical examination by your family physician or by a specialist. Before starting regular exercises on this equipment, you must first get your doctor's approval. When you feel discomfort during your training on the equipment, you need to immediately consult your family physician. Intelligent use, meaning responsible use of this equipment is crucial. Make sure that no children are near you when you are using this equipment. Moreover, make sure to store the equipment in a safe place away from children.

Wear comfortable clothing
Always wear comfortable clothing when you are using the equipment, including gym shoes. Do not wear loose clothing that can tear during use.

Inspect your equipment
Prior to using your equipment, make sure that all nuts and bolts are properly tightened. Regular maintenance is very important to keep the equipment in good condition.

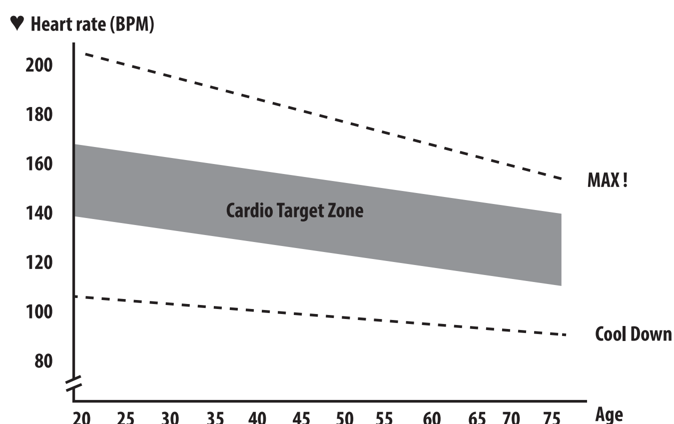
Set your own pace
The intensity level of your workout on this equipment depends on your own condition. If you have not been in training for some years or if you are overweight, it is recommended that you start slowly with only a few minutes per week.
At first you will be able to do the exercises for only a few minutes but this will improve within 6 to 8 weeks. Do not let yourself get discouraged if this takes a few weeks more. It is important for you to set your own pace. In the end you will be able to keep on exercising for more than 30 minutes. The better your condition, the more difficult it will become to stay at this level. But be aware of the following:

- Consult with your physician before you start your training programme. Let him/her advise you about the training programme as well as about your diet.
- Start your training at an easy pace and do not aim too high at first. Aside from this exercise with the equipment, also engage in extra activities, for instance, jogging, swimming, dancing, and biking. Regularly check your heart rate. If you do not have a counter, ask your family physician how you can best check your heart rate. Determine your desired heart rate. Take into consideration your age and condition.
- Make sure that you drink enough when training on this equipment. You need to keep drinking to prevent dehydration. The liquids you take in must be at room temperature. Limit your intake of cold drinks.

Check your heart rate
To be able to check your heart rate, you first need to know how to measure it. The easiest way is to press your fingertips against the artery in your neck, between the muscles and the air passages. Count the number of pulses for 10 seconds and multiply by 6. This will give you your heart rate per minute.

Exercise within your own capabilities
What level of heart rate do you have to maintain during your exercises? Ask your physician to give you guidelines that are relevant for you.

Age	Heartbeat level 50-75% (beats per minute)	Maximum heart rate 100%
20 Jaar	100-150	200
25 Jaar	98-146	195
30 Jaar	95-142	190
35 Jaar	93-138	185
40 Jaar	90-135	180
45 Jaar	88-131	175
50 Jaar	85-127	170
55 Jaar	83-123	165
60 Jaar	80-120	160
65 Jaar	78-116	155
70 Jaar	75-113	150



Warming-up – Cooling down

A successful exercise starts with a warm-up and is completed with a cool-down. Run through all of the exercises two or three times a week and take a day off in between the exercise days. After a few months you can extend the number of exercises to 5 to 6 times a week. The warm-up is of crucial importance before starting your workout. You will be preparing your body for the effort you are about to exert. In order to prevent muscle problems, you need to cool down after the exercises. We recommend the following warm-up and cool-down exercises.

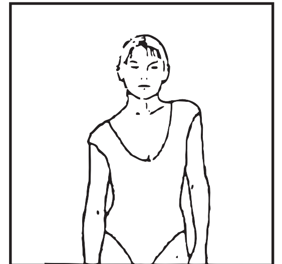
Head exercises

Turn your head to the right and feel the tension in your neck. Turn your chin up to the ceiling while opening your mouth. Turn your head to the right and finally let it drop to your chest. Repeat this exercise several times.



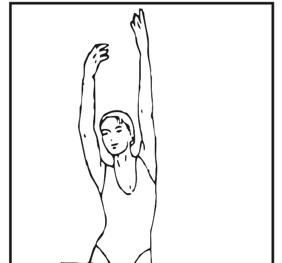
Shoulder exercises

Raise your left shoulder and then your right shoulder while you are dropping your left shoulder down again at the same time.



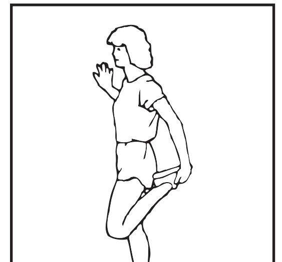
Stretching exercises for your arms

Stretch your left arm towards the ceiling. Then do the same with your right arm while you drop your left arm down again at the same time. Feel the tension in your right and left sides. Repeat this several times.



Thigh stretching exercises

Sit on the floor and place your feet together so that your knees are pointing outwards. Pull your feet as closely as possible against and into your groin area. Carefully push outwards on your knees towards the floor. If you can, repeat 15 times.

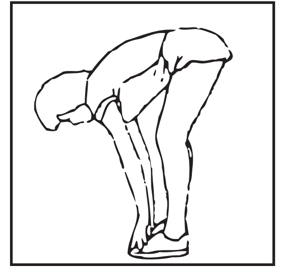


Stretch inner thigh and legs

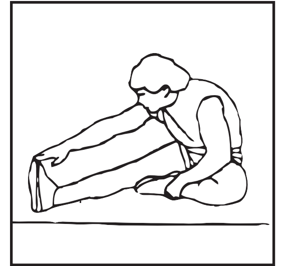
Place one hand against the wall and reach back with your other hand to lift up your right foot. Bring your heel as closely as possible against your thigh. Repeat this 15 times, then do the same with your left foot.



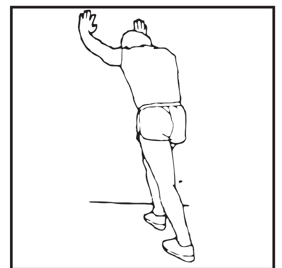
Touching your toes
Slowly bend forward and try to reach your feet with your hands. Stretch down as far as possible and repeat this 15 times.



Hamstring exercises
Sit on the floor and stretch your right leg. Bend your left leg and place your foot against your right upper leg. Reach for your right foot with your right arm. Repeat this 15 times and do the same exercise with your left leg.



Calf/achilles exercises
Place both hands against a wall and lean the weight of your whole body on your hands. Move your legs to the rear, alternating one with the other. The leg in the rear position will be stretched. Repeat this for each leg 15 times.



Aerobic exercises & Weights

Aerobic exercises
Aerobic exercises promote a good oxygen supply to your muscles via your heart and lungs, the most important muscles in your body. It is an essential part of all exercises and needs to be considered when engaging in any sports activity.

Weight training
Aerobic exercises are useful in assisting you to reduce excessive body fat. In contrast, weight training helps you to build up and firm your muscles.

But one last warning: always consult with your physician before you start your training

Consignes de sécurité générales

Lors de la conception et la fabrication de cet appareil de remise en forme nous avons prêté beaucoup d'attention à la sécurité. Vous devez cependant toujours respecter certaines consignes de sécurité. Lisez attentivement le manuel entier avant d'utiliser l'appareil. Observez les points suivants :

1 Cet appareil n'est pas un jouet et ne doit être utilisé qu'à des fins telles que décrites dans cette notice. Lisez attentivement les consignes ci-dessous avant d'utiliser l'appareil.

2 Tenez vos enfants ou animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'enthousiasme des enfants peut entraîner une mauvaise utilisation de l 'appareil. Dans le cas où les enfants reçoivent l'autorisation d'utiliser cet appareil, ces derniers doivent être serveillés et des consignes doivent leur être données quant à l'utilisation appropriée de l'appareil. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.

3 Consultez toujours votre médecin avant d'utiliser cet appareil ou d'autre matériel de remise en forme.

4 Portez toujours des vêtements sûrs et confortables quand vous utilisez le matériel de remise en forme. Portez de préférence des chaussures de sport ou des souliers aérobic.

5 Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez d'autres symptômes. Vous devez également vous arrêter si vous avez des douleurs articulaires ou si vous sentez une pression sur vos articulations.

6 Ne jamais laisser l'appareil utiliser par plus d'un utilisateur. Posez l'appareil sur une surface plane, l'espace nécessaire est d'environ 2 x 1 mètres.

7 Assurez-vous que l'appareil est correctement installé avant de l'utiliser. Vérifiez si tous les vis, boulons et écrous sont bien installés et serrés. Utilisez seulement des pièces qui ont été conseillées par l'importateur et fournies avec l'appareil.

8 Ne pas utiliser l'appareil quand celui-ci est endommagé ou défectueux.

9 Faites surtout attention à la réaction de votre corps après l'utilisation. Les étourdissements indiquent que vous vous êtes entraîné trop intensément. En cas d'étourdissement, allongez vous par terre et ne vous levez pas avant de vous sentir mieux.

10 Utilisez toujours l'appareil sur une surface lisse et propre. Ne jamais utiliser l'appareil dehors ou dans l'eau.

11 Surveillez si vos bras et vos jambes ne risquent pas de faire contact avec les pièces mobiles. Ne pas introduire de matériaux dans les ouvertures de l'appareil.

12 Utilisez cet appareil seulement aux fins recommandés dans ce mode d'emploi. Ne pas utiliser des pièces non conseillées par le fabricant.

13 Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans les alentours de l'appareil de remise en forme.

14 Nous conseillons aux personnes handicapées de n'utiliser cet appareil que sous la surveillance d'accompagnateurs qualifiés.

15 Ne descendez de l'appareil qu'une fois qu'il est ä l'arrêt.

Mise en garde
Consultez votre médecin avant de commencer les exercices. Un programme d'entraînement fréquent et intensif doit d'abord être approuvé par votre médecin. Ceci est en particulier important pour les personnes âgées de 35 ans ou plus ou pour les personnes avec des problèmes physiques. Lisez attentivement le manuel entier avant de commencer l'entraînement. Nous ne sommes en aucun cas responsables des blessures individuelles ou des troubles physiques dus à l'utilisation de cet appareil et ne pouvons donc être tenus responsables. Conservez ces instructions dans un endroit sûr. Des blessures peuvent résulter d'une utilisation incorrecte ou excessive.
Attention: le poids maximal autorisé sur cet appareil est de 110 kg.

Montage
Ce manuel d'utilisation a été rédigé afin de faciliter le montage de cet appareil et d'expliquer son utilisation correcte. Lisez attentivement le manuel. Afin de vous familiariser avec les pièces et l'appareil, nous vous conseillons d'étudier la vue d'ensemble en détail avant d'assembler ou d'utiliser l'appareil.
Posez tous les matériaux de montage sur le sol de façon bien ordonnée et enlevez tous les emballages. Vérifiez à l'aide de la liste des pièces si toutes les pièces ont été fournies. Nous vous référons aux pages suivantes pour les instructions de montage.

Remerciements
Nous vous remercions d'avoir choisi cet appareil. Cet appareil vous aidera à vous remettre en forme et à développer vos muscles proprement. Et vous pouvez l'utiliser dans votre propre environnement.

Entretien et utilisation
Consultez votre médecin avant de commencer les exercices. Un programme d'entraînement fréquent et demandant beaucoup d'efforts doit d'abord être approuvé par votre médecin.

- L'appareil doit être contrôlé régulièrement afin de prévenir des blessures corporelles. Cela signifie également qu'une vérification régulière doit avoir lieu afin de s'assurer que les boulons et les écrous sont bien vissés et de pouvoir constater des débuts d'usure, des bords coupants et d'autres choses de ce genre susceptibles pouvant entraîner des blessures corporelles.
- Les pièces défectueuses doivent être remplacées sur-le champ. Si cela n'est pas possible, l'appareil doit alors être mis hors service jusqu'à ce que la réparation ait eu lieu.
- Attention ! Certaines pièces en matières plastiques étant inflammables, ne fumez pas et n'utilisez aucune flamme ou feu dans le voisinage de l'appareil.
- N'utilisez l'appareil ni près d'un poêle chaud ni d'une cheminée.
- Dans le cas d'allergies aux matières plastiques, vous devez consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.

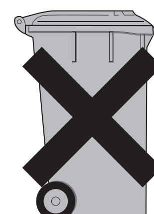
Dans le cas où l'appareil est équipé de cylindres et étant donné que ces derniers deviennent très chauds pendant l'utilisation, ne les touchez pas après un exercice

EMBALLAGE
Matériaux recyclables, respectueux de l'environnement

- Emballage externe en carton
- Parties en mousse de polystyrène (PS)
- Emballages plastiques et sac en polyéthylène (PE)
- Bandes de serrage en polypropylène (PP)



ELIMINATION
Eliminez en respectant l'environnement. Pour plus de conseils, contacter le service des ordures des autorités locales.



Pour bénéficier de la garantie, nous vous prions de bien vouloir dans les deux semaines de la date d'achat, vous inscrire en ligne à www.fietsservicenederland.nl. Si vous n'êtes pas en mesure de s'inscrire en ligne, vous pouvez aussi avoir une copie de ce formulaire, accompagné d'une copie de l'envoi de réception achat à l'adresse ci-dessous.

Bicycle Industry Group (BIG) garantit l'appareil fourni contre tout vice de fonctionnement sous réserve du respect des conditions stipulées sur le présent certificat de garantie.

Nom: ____________________ Date d' achat: ____________

Adresse: ____________________ Modèle/type: ____________

Code postal / Ville: ____________________

Fournisseur: ____________________

Numéro de Téléphone: ____________ Numéro de cadre: ____________

Conservez soigneusement cette partie du certificat de garantie avec le bon d'achat. Vous pouvez bénéficier de la garantie uniquement si vous avez envoyé la dans les deaux semaines de la date, vous inscrire en ligne à www.fietsservicenederland.nl, présenter cette partie dûment avec le bon d'achat original en cas de réparations nécessaires.

Conditions de garantie complémentaires

Article 1 Clauses de garantie
1.1. Bicycle Industry Group (BIG) garantit que tous les Produits auxquels se rapporte le présent certificat de garantie ne comportent aucun défaut de construction et/ou de matériau, conformément aux dispositions des présentes clauses de garanties.
1.2 Bicycle Industry Group (BIG) accorde la garantie au premier propriétaire des Produits. La garantie accordée au premier propriétaire s'annule pour chaque propriétaire lui succédant. Chaque propriétaire, à l'exception du premier, devra s'adresser au vendeur du vélo s'il désire se faire rembourser les dommages qu'il a subis. La garantie n'est pas transmissible.
1.3 La durée de la garantie ainsi que les conditions de son annulation sont stipulées dans les articles suivants.

Article 2 Durée de la garantie
2.1 Bicycle Industry Group (BIG) accorde la durée de garantie ci-après indiquée pour les pièces suivantes du vélo :
a. Cadre 5 ans (ne s'applique pas aux équipements de fitness)
b. Autres pièces : 2 ans.
2.2 Les pièces sujettes à usure ne sont pas couvertes par la garantie, sauf en cas de défauts de construction et/ou de matériau. Cela concerne notamment les pièces suivantes : pneus, chambres à air, chaînes, plateaux de pédalier, roue libre, blocs de frein, pignon arrière, câbles, éclairage, poignées, etc.

Article 3 Exclusions de garantie
3.1 La garantie s'annule exclusivement dans les cas suivants :
a. Si le dommage est le résultat de l'usure, d'un montage incorrect et d'un montage de pièces autres que les pièces d'origine, ainsi que de la non-réalisation de l'entretien requis et de mauvais réglages des pièces du vélo/de l'équipement de fitness ;
b. Si le dommage est le résultat d'accidents, d'un mauvais usage, d'une destruction, d'un entretien incorrect ou insuffisant et du non-respect des indications figurant dans le mode d'emploi, ainsi que du remplacement de pièces du vélo ou de l'équipement de fitness non effectué par un professionnel ;
c. Si le dommage est le résultat d'un usage autre que l'usage normal, à savoir en tout cas : utilisation dans le cadre d'une compétition, cascades, sauts, transport d'une charge lourde, utilisation à des fins commerciales, location de vélos ou activités que Bicycle Industry Group (BIG) juge similaires aux situations et cas précités ;
d. Si le vélo/l'équipement de fitness n'a pas été entretenu conformément aux indications figurant dans le mode d'emploi fourni ;
e. Si le dommage est le résultat de l'effet des intempéries, tel que l'altération de la peinture et la formation de rouille.
3.2 Les frais afférents au transport et au (dé)montage du vélo à destination et en provenance de Bicycle Industry Group (BIG) ne sont pas couverts par la garantie et sont à la charge du propriétaire du vélo. Il en est de même pour les frais d'expédition éventuels et les frais de main-d'œuvre découlant de la réclamation de garantie.

Article 4 Pièces couvertes par la garantie
4.1 Pendant la période de garantie, les pièces couvertes par les présentes conditions de garantie et sur lesquelles Fiets Service Nederland a constaté un défaut de matériau et/ou de construction, seront réparées ou, le cas échéant, remplacées ou remboursées. C'est la société Fiets Service Nederland qui détermine elle-même si ces pièces doivent être réparées, remplacées ou remboursées.
4.2 Si une pièce particulière du vélo/de l'équipement de fitness est prise en charge par la garantie, cette pièce sera remplacée par une pièce originale ou bien, si celle-ci n'est pas disponible, par une alternative de qualité au moins équivalente. Une nouvelle pièce peut différer des pièces originales.

Article 5 Introduction de la réclamation
5.1 Les réclamations couvertes par les présentes conditions de garantie devront être introduites par le biais Fiets Service Nederland. Fiets Service Nederland détermine en concertation avec Bicycle Industry Group (BIG) pouvez prétendre à une prestation de garantie. L'appréciation du Fiets Service Nederland n'implique pas que votre réclamation sera accordée aux termes des présentes conditions de garantie.
5.2 La société Fiets Service Nederland se réserve le droit de déterminer elle-même si le propriétaire peut prétendre à la prise en charge d'une réclamation aux termes des présentes conditions de garantie.
5.3 Les pièces envoyées devront être propres, les pièces du vélo/de l'équipement de fitness qui ne sont pas couvertes par les présentes conditions de garantie et ne font pas l'objet d'un défaut de construction et/ou de matériel devront être démontées. Lors de la demande de garantie, le propriétaire du vélo/de l'équipement de fitness devra présenter le bon d'achat d'origine obtenu auprès d'un revendeur officiel autorisé par Fiets Service Nederland.
5.4 Les pièces faisant l'objet d'un défaut de construction et/ou de matériau ne seront pas retournées au propriétaire après la prestation de garantie.

Article 6 Responsabilité
6.1 Une réclamation de garantie retenue par Fiets Service Nederland n'entraîne pas l'acceptation par Fiets Service Nederland de la responsabilité des dommages éventuellement subis. La responsabilité de Fiets Service Nederland n'excède en aucun cas les limites stipulées dans les présentes conditions de garantie. Toute responsabilité de Fiets Service Nederland. concernant de quelconques dommages consécutifs est exclue.

Article 7 Droit applicable
7.1 Les présentes conditions de garantie sont régies par le droit néerlandais. Dans le cas où une quelconque disposition des présentes conditions de garantie serait nulle ou susceptible d'annulation, cela n'affectera en rien l'applicabilité des autres conditions de garantie.

Pour les réparations vous pouvez nous contacter par:

Internet **http://www.fietsservicenederland.nl/service-french.html**
Service téléphone +31 (0)570 - 606 939
E-mail: info@fietsservicenederland.nl

Le service après-vente est à votre disposition du lundi au vendredi inclus, de 09h00 à 12h30.

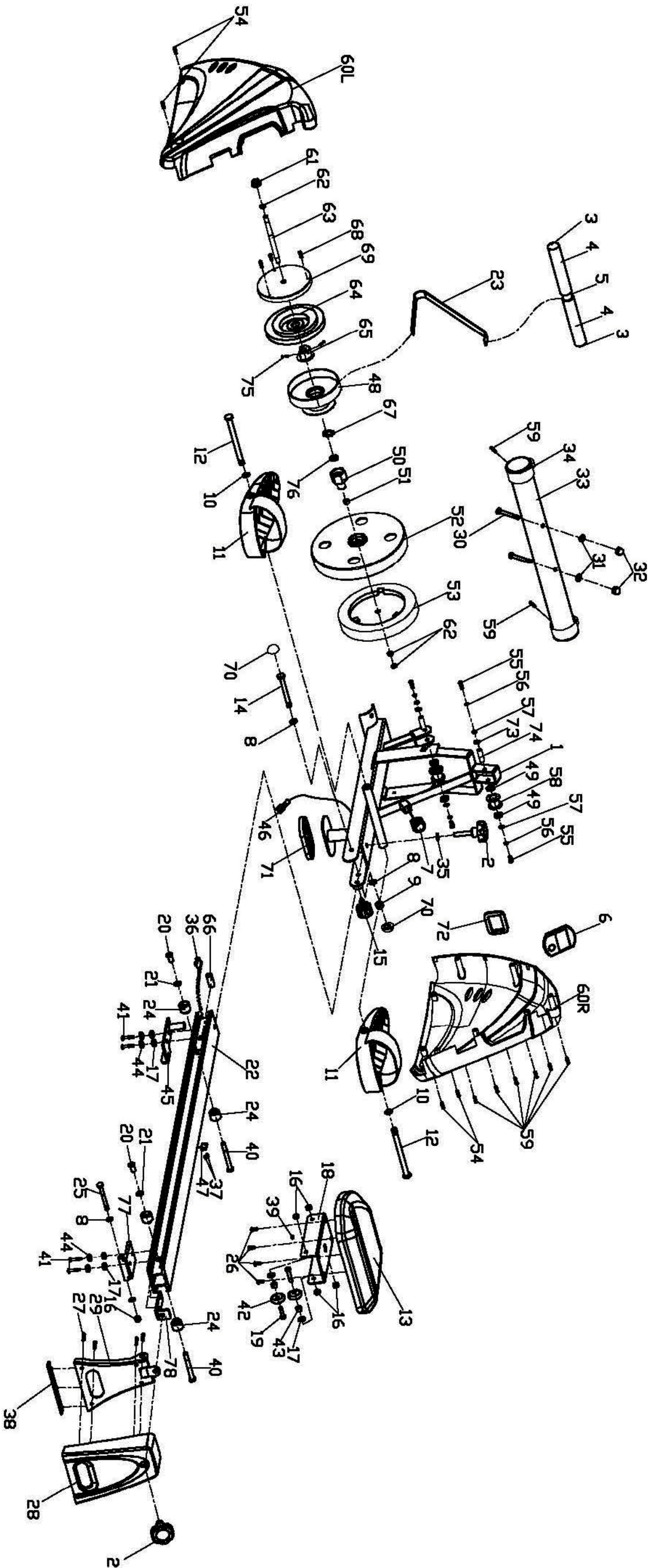
Fax*: +31 (0)570 - 677 014

Postadres: Bicycle Industry Group (BIG)
Solingenstraat 49
7421 ZR Deventer, Pays Bas

Certificat de garantie

FSN
Fiets Service Nederland

SCHÉMA EXPLOADED



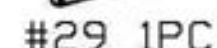
LISTE DES PIÈCES

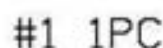
NO.	Description	QTY
1	Unité centrale	1
2	Bouton de M10 * 25	2
3	Embout	2
4	Poignée en mousse	2
5	Guidon	1
6	Ordinateur	1
7	Contrôle de la tension	1
8	Rondelle D10 × 2,0 × 20	4
9	Nylon écrou M10	2
10	Rondelle D13 × 2,0 × 26	2
11	Pédale	2
12	Boulon M12 × 155 × 16	2
13	Selle	1
14	Vis à tête hexagonale M10 * 100	1
15	Bouton M16 × 1,5	1
16	Écrou en nylon M8	4
17	Rondelle D8 × 1,5 × 16	8
18	Reste Diaporama	1
19	Vis à tête hexagonale M8 × 30 × L10	4
20	Croix pan boulon	2
21	Rondelle d6 × 1,2 × 16	2
22	Glissière	1
23	Tension de la courroie	1
24	Vannes de fin de course	4
25	Vis à tête hexagonale M10 * 95	1
26	Croix pan vis M6 * 12	4
27	Croix pan boulon ST4.2 * 8	4
28	Protéger garde	1
29	Tenez-rail	1
30	M8 Boulon de carrosserie * 73	2
31	Rondelle Arc d8 × 2 × 25 × R30.5	2
32	Ecrou M8	2
33	Tube inférieur avant	1
34	Embout	2
35	Rondelle plate	1
36	Capteur d'épissure	1
37	Croix pan boulon ST3X10	2
38	Coussin en caoutchouc	1
39	Simant	1

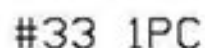
NO.	Description	QTY
40	Limiter les vannes axe	2
41	Vis à tête hexagonale M8 x 20	4
42	Rouleau	4
43	Entretoise rouleau brousse	4
44	Rondelle élastique D8	4
45	Barrette de connexion	1
46	Câble du capteur	1
47	Capteur	1
48	Plateau tournant	1
49	Gardant 6000	4
50	Bouchon	1
51	Bague	1
52	Volant	1
53	Tableau magnétique	1
54	Visser ST4.2X18	4
55	Vis à tête hexagonale M6 * 15	4
56	Rondelle Arc D6	4
57	Rondelle plate D6 × 1,0 × 12	4
58	Poulie	2
59	Visser ST4.2X18	8
60L/R	Carter de chaîne L / R	1/1
61	Boulon de M10 * 1,0	1
62	Vis à tête hexagonale M10 * 1,0	3
63	Volant axe	1
64	Printemps	1
65	Essieu	1
66	Restez tuyau	1
67	Rondelles D12	1
68	Vis ST3.5 * 18	3
69	Housse de table tournante	1
70	Cap S17	2
71	Coussin en caoutchouc	1
72	Au cours de poser	1
73	Rondelles D10	4
74	Arbre Eel	2
75	Vis à tête hexagonale M8 x 10	2
76	6001Z portant	1
77	Soutenir support	1
78	Bretelle de liaison en forme de L	1

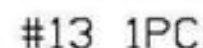
SACHET DE VISSERIE liste de colisage

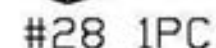


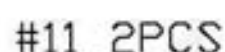




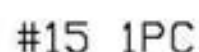




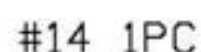


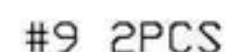


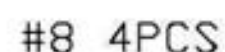




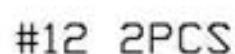


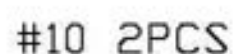






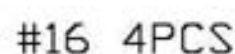




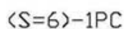






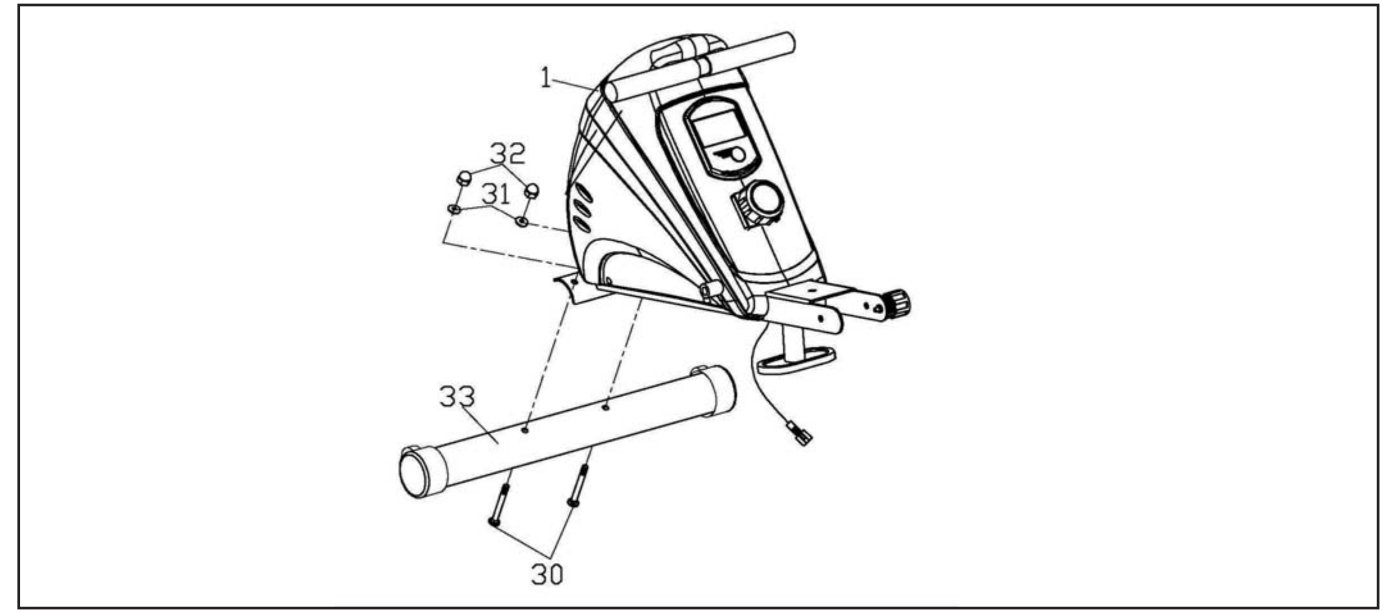






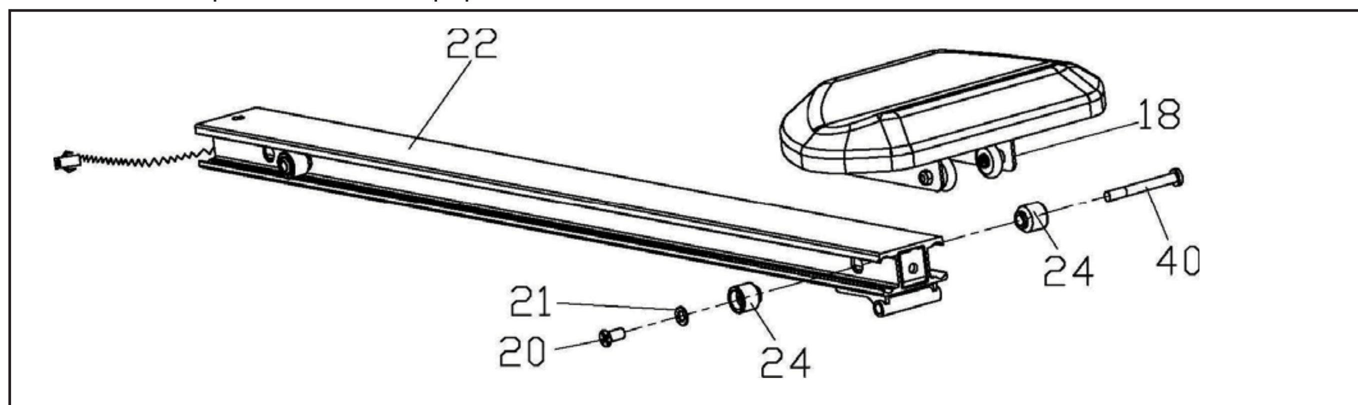
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1:
Serrer le tube inférieur avant (33) à l'ordinateur principal (1) avec un boulon de carrosserie (30), la rondelle d'arc (31), et un écrou chapeau (32).



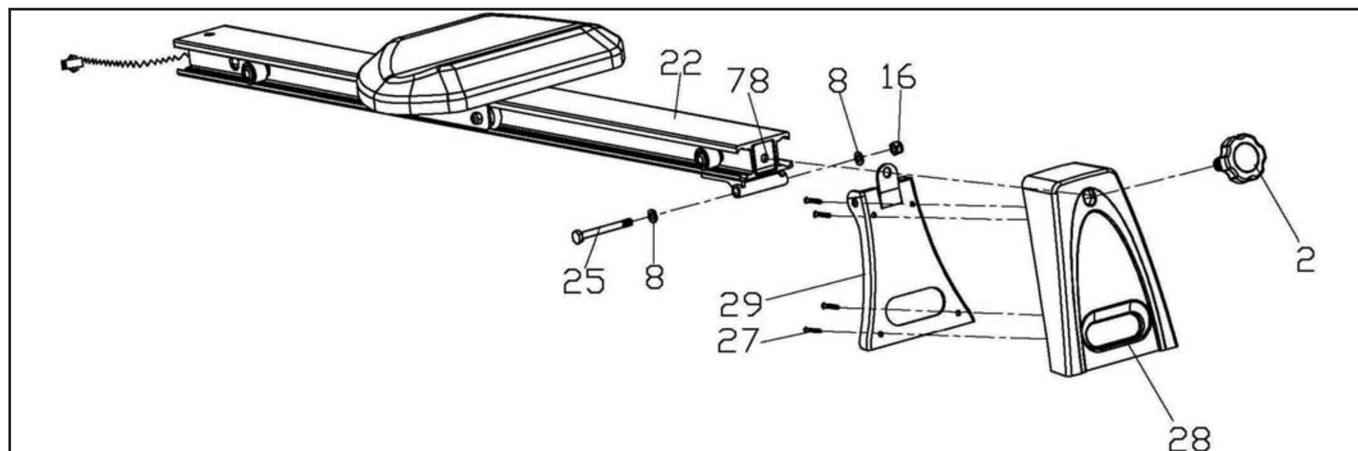
ÉTAPE 2:

Enlever la Croix-pan boulon (20), la rondelle plate (21), les soupapes de course (24), limite vannes axe (40), puis insérez le reste glissière (18) sur la glissière (22), puis serrer reste diaporama (18) par la Croix-pan boulon (20), la rondelle plate (21), les soupapes de course (24), limite vannes axe (40).



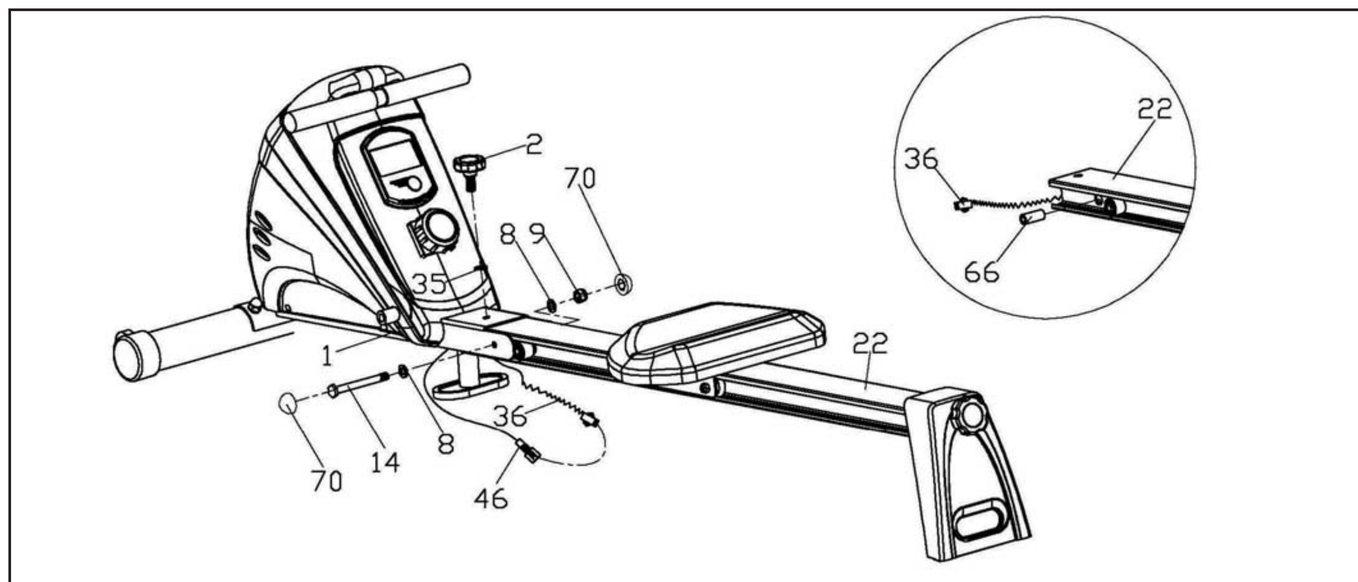
ÉTAPE 3:

Serrer le rail de support (29) de la glissière (22) avec Boulon à tête hexagonale (25), une rondelle plate (8), écrou de nylon (16). Ensuite, serrer le capot de protection (28) sur le rail support (29) avec la Croix-pan boulon (27), verrouiller le rail de support (29) de la bretelle de liaison en forme de L (78) avec le bouton (2).



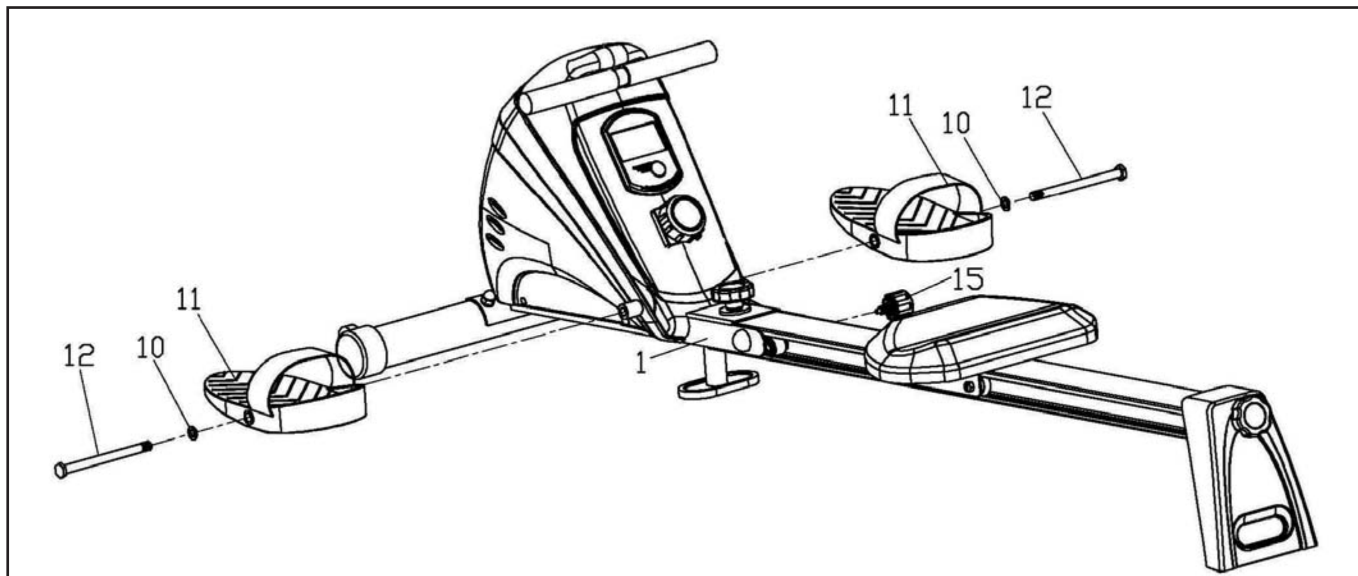
ÉTAPE 4:

Connectez le fil du capteur (46) et le raccord du capteur (36), puis insérez le tuyau de séjour (66) de la glissière (22), puis serrer la glissière (22) à l'ordinateur central (1) avec vis à tête hexagonale (14), la rondelle plate (8), l'écrou en nylon (9) et remettre le capuchon (70). A l'écluse dernière par bouton (2) et la rondelle plate (35)



ÉTAPE 5:

Serrer la pédale (11) à l'ordinateur principal (1) avec le boulon (12), une rondelle plate (10). Lorsque le pliant, enlever le bouton (15) et plier la glissière (22).



ÉTAPE 6:

Le Rameur pourrait être plié si vous ne l'utilisez pas. Prenez d'abord la manette (15), et le bouton (2), la rondelle plate (35), puis pliez la glissière (22) et capot de protection (28) comme le montrent diagramme. Fixer l'ordinateur principal (1) de la grille de protection (28) avec poignée (2) et la rondelle plate (35).

COMPTEUR MANUEL

Échange de batterie:





LCD DISPLAY:



Functions:	AUTO SCAN	Toutes les 6 secondes
	TEMPS	0:00~99:59(seconds)
	COUNT	0~9999
	TOTAL COUNT	0~9999
	COUNT/MIN	0~1200
	CALORIES	0.0~999.9Kcal
TYPE DE BATTERIE		2pcs of SIZE-AA or UM-3
TEMPÉRATUREDE FONCTIONNEMENT		0OC~+40OC(32OF~104OF)
TEMPERATURE DE STOCKAGE		-10OC~+60OC(14OF~168OF)

FONCTIONS ET OPERATIONS

COUNT:
Comptez le nombre de coups d'aviron, du début à la fin.

Total COUNT:
Comptez le nombre de coups d'aviron, du début à la fin.

LES:
Compter le temps d'aviron de l'exercice début à la fin.

CALORIES
Compter les calories totales de l'aviron début à la fin.

SCAN:
En position SCAN, le compteur tourne à travers les fonctions suivantes: temps, nombre, nombre total, calories, comptage / min. Chaque écran sera enfoncée pendant 6 secondes.

FUNCTION BUTTON
2. MODE:
- Poussez vers le bas pour sélectionner les fonctions.
- Appuyez et maintenez pendant 2 secondes pour remettre toutes les valeurs fonctionnelles.

STOCKAGE ET ENTRETIEN

1. Conservez ce Rameur dans un endroit propre et sec.
2. Saisissez le cadre de déménager. Ne pas utiliser le siège pour le déplacer. Le siège se déplace et il peut nuire à votre main et les doigts.
3. S'il vous plaît retirer la batterie avant de ranger l'appareil pour une longue période.
4. Nettoyer la glissière du siège avec un chiffon absorbant.
5. Toujours s'assurer que tous les écrous et vis sont correctement serrés.
6. Un entretien régulier est nécessaire.
7. Remplacer les pièces usées ou endommagées immédiatement. Seules les pièces fournies par le fabricant doit être utilisé pour réparer cette machine d'aviron.



Conseils généraux de condition physique

Consultez votre médecin de famille
Avant d'utiliser ce matériel de remise en forme, il est prudent de vous faire examiner par votre propre médecin généraliste ou spécialiste. Avant de vous entraîner régulièrement avec ce matériel il faut demander la permission de votre médecin de famille. Si vous présentez des symptômes pendant l'utilisation de ce matériel, il faut immédiatement consulter votre médecin de famille. Une utilisation avisée ou réfléchie de cet appareil est d'une importance essentielle. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfants dans les alentours lors de l'utilisation de l'appareil. L'appareil doit être entreposé dans un endroit inaccessible aux enfants.

Portez des vêtements confortables
Portez toujours des vêtements confortables quand vous utilisez cet appareil et des chaussures de gymnastique. Ne portez pas des vêtements amples qui peuvent se déchirer lors de l'entraînement.

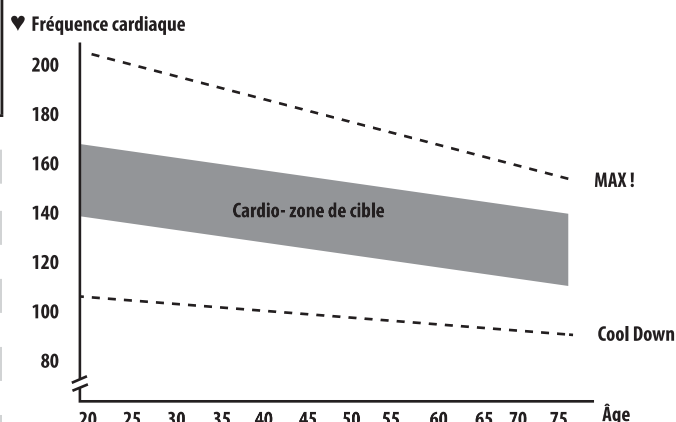
Contrôlez votre appareil
Vérifiez si toutes les vis et tous les boulons de l'appareil ont été bien serrés avant l'utilisation. Un entretien régulier est très important pour la condition de l'appareil.

Déterminez votre propre rythme
Le degré d'entraînement sur cet appareil dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas pratiqué d'exercice physique régulier pendant quelques années ou si vous avez quelques kilos de trop, il est plus sage de commencer lentement avec quelques minutes par semaine. Dans un premier temps vous ne pourrez soutenir les exercices que pendant quelques minutes mais vous améliorerez votre endurance dans 6 à 8 semaines. Ne soyez pas déçu si cela prend quelques semaines de plus. Il est important de déterminer son propre rythme. A la fin vous pourrez suivre l'exercice pendant plus de 30 minutes. Meilleure est votre condition physique, plus difficile il est de la préserver. Mais attention, suivez les conseils suivants : Consultez votre médecin avant de commencer le programme d'entraînement. Laisser le vous conseiller quant aux exercices du programme mais également quant à votre régime alimentaire. Commencez l'entraînement à un rythme calme et ne soyez pas trop exigeant. En plus de ces exercices, pratiquez d'autres sports comme la marche, la natation, la danse et du vélo par exemple. Contrôlez régulièrement votre fréquence cardiaque. Si vous n'avez pas de pulsomètre, vous pouvez demander à votre médecin comment procéder. Déterminez votre fréquence cardiaque. Prenez votre âge et condition physique en compte. Buvez toujours suffisamment de liquides pendant les exercices sur cet appareil. Assurez-vous que votre bilan d'eau reste équilibré afin d'éviter la déshydratation. Les boissons doivent être à température ambiante. Ne buvez pas trop de liquide froid.

Contrôlez votre fréquence cardiaque
Pour contrôler votre fréquence cardiaque il faut d'abord savoir comment procéder. La façon la plus facile est de mettre les doigts sur l'artère dans le cou, entre les muscles et les voies respiratoires. Comptez le nombre de pulsations pendant 10 secondes et multipliez le nombre obtenu par 6. Ceci vous donne les pulsations cardiaques par minute.

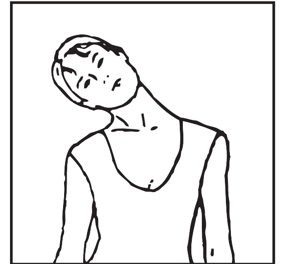
Exercices a votre rythme
Quel doit être votre fréquence cardiaque pendant les exercices ? Votre médecin peut vous renseigner sur votre fréquence cardiaque.

Âge	Fréquence cardiaque 50-75% (pulsations par minute)	Fréquence cardiaque maximale100%
20 Ans	100-150	200
25 Ans	98-146	195
30 Ans	95-142	190
35 Ans	93-138	185
40 Ans	90-135	180
45 Ans	88-131	175
50 Ans	85-127	170
55 Ans	83-123	165
60 Ans	80-120	160
65 Ans	78-116	155
70 Ans	75-113	150

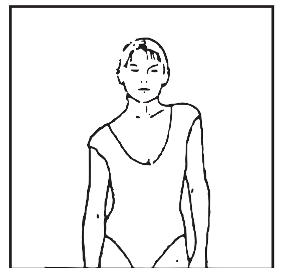


Echauffement détente
Un exercice réussi commence avec l'échauffement et se termine avec la détente. Faites tous les exercices deux ou trois fois par semaine et prenez un jour de repos entre les jours d'entraînement. En l'espace de quelques mois vous pouvez augmenter le nombre de sessions d'entraînement à 5 ou 6 fois par semaine. L'échauffement est très important avant de commencer un exercice. Ainsi votre corps se prépare pour effectuer des efforts. Afin d'éviter des problèmes musculaires, vous devez également faire des exercices de détente après l'entraînement. Nous vous conseillons de faire les exercices d'échauffement et de détente suivants.

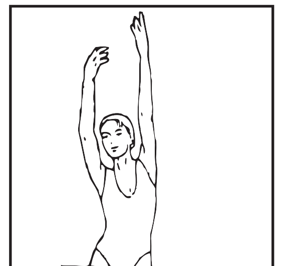
Exercices de la tête
Tournez la tête à droite et sentez la tension dans le cou. Tournez le menton vers le plafond et gardez la bouche ouverte. Tournez la tête à droite et baissez-la sur la poitrine. Répétez ces exercices plusieurs fois.



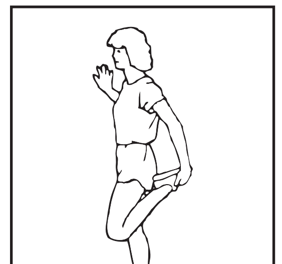
Exercices d'épaule
Levez l'épaule gauche puis l'épaule droite en baissant l'épaule gauche en même temps.



Exercices de stretching avec les bras
Etendez le bras gauche vers le plafond et ensuite le bras droit en baissant le bras gauche en même temps. Sentez la tension dans la hanche droite et gauche. Répétez ces exercices plusieurs fois.



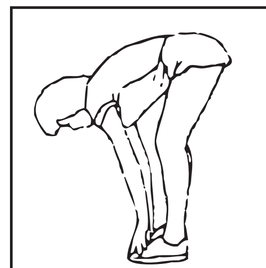
Exercices abdo-fessiers
Placez une main contre le mur et attrapez le pied et levez le pied droit. Rapprochez le talon le plus proche possible des fesses. Faites l'exercice 15 fois et répétez-le avec le pied gauche.



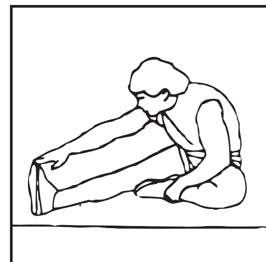
Etirer l'intérieur des cuisses et des jambes
Asseyez-vous par terre et posez vos pieds l'un contre l'autre avec les genoux orientés vers l'extérieur. Rapprochez les pieds le plus proche possible des aines. Poussez vos genoux prudemment vers l'extérieur contre le sol. Répétez cet exercice si possible 15 fois.



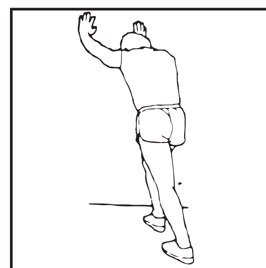
Toucher les orteils
Penchez-vous vers l'avant lentement et essayez de toucher les pieds avec les mains. Penchez-vous le plus loin possible et répétez cet exercice 15 fois.



Exercices des tendons du jarret
Asseyez-vous par terre et étendez la jambe droite. Pliez la jambe gauche et posez le pied contre la cuisse droite. Touchez le pied droit avec le bras droit. Faites l'exercice 15 fois et répétez le même exercice avec la jambe gauche.



Exercices des mollets/tendons d'achillée
Posez les deux mains contre le mur et appuyez avec tout votre corps sur les mains. Placez les jambes vers l'arrière à tour de rôle. Vous pouvez tendre la jambe arrière. Répétez cet exercice 15 fois pour chaque jambe.



Exercices aérobic et poids

Exercices aérobic
Les exercices aérobic facilitent un bon approvisionnement en oxygène des muscles par votre cœur et vos poumons : les muscles les plus importants de votre corps. Les exercices aérobic constituent un élément essentiel de tous les exercices physiques et ils doivent être effectué avant chaque activité sportive.

Haltérophilie
Les exercices aérobic vous aident à perdre la graisse superflue de votre corps. L'haltérophilie par contre vous aide à édifier et renforcer les muscles.

Mais attention : avant de commencer l'entraînement, consultez d'abord votre médecin.